НАУКА-2020

ISSN 2413-6379

Сетевое издание
№ 6 (80) 2025

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

АКАДЕМИЯ МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 6 (80) 2025

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329
ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12
E-mail: info.mabiv@mail.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь
Рымшин С. А. – технический редактор
Махова Н. С. – дизайн
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алтынникова Людмила Александровна
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Герасимов Игорь Викторович
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 30.11.2025 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам VI Всероссийской научно-практической конференции «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ» (14 ноября 2025 г. Россия, г. Орел).

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

16+

© Сетевое издание «Наука-2020», 2025
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Фокеева В. А., Ананьева И. В.
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ 5

Менщикова Т. С.
КОМПИЛЯЦИЯ КАК ФОРМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И АУДИТОРИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО ДОЛЖНОСТИ СЛУЖАЩЕГО «ПОЛИЦЕЙСКИЙ» 10

Гуняев Е. В.
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ 15

Симонов К. В., Горбачева О. А.
ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВУЮ СФЕРУ СТУДЕНТОВ ОГУ ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА 20

Немчинова А. Л., Лаврентьева Е. А.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ НА СОРЕВНОВАНИЯХ 25

Конопля В. В.,Нестерова М. Н.
ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СРЕДСТВАМИ ТИМБИЛДИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ 33

Липатова Д. Ю., Горбачева О. А.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БОКСА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ АГРЕССИИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ 39

Паничкин А. И., Курылев С. В.
ТРЕНЕР КАК ЛИДЕР В ТЕОРИИ «ПУТЬ-ЦЕЛЬ» 44

Косенкова И.А., Панов Д.С.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ 52

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Козлитин К. Ю., Солодилова Е. С.
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СНИЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА 58

Докучаева А. А., Курылев С. В.
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВИУ РАНХиГС К НОВЫМ ОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА 63

Цекунов С. О., Клюева А. С.
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕБОВАНИЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ 69

Пахомов В. И.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ 76

Носов С. А., Алдошин А. В.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ГОСАВТОИНСПЕКЦИИ 96

Сабанов А. Ю.
ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ БЫСТРОЙ РЕАКЦИИ В РАМКАХ ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ 109

Кузнецов М. Б., Чуняева О. А.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА 113

Щербакова А. Ю., Ефремова К. М., Курылев С. В.
ВЛИЯНИЕ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА 121

Алдошина Е. А., Романов Д. А.
ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ В АГРОПРОМЫШЛЕННОМ КОМПЛЕКСЕ 128

Алтунин А. Ю.
ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 135

Махов С. Ю., Растагар М. К.
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ РУКОПАШНИКОВ 141

Студенников А. А., Ларкин М. Ю.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ МВД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИИ 154

Сабанов А. Ю.
ОСОБЕННОСТИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 163

Гребенников А. А., Фокин М. Д., Соломченко М. А.
ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ПРИМЕНЕНИЕМ СПОРТИВНЫХ ИГР 167

Герасимов И. В.
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ЗАДЕРЖАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ 174

Мамедов А. Ш.
К ВОПРОСУ О ТРАНСФОРМАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО И МЕНТАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК 181

Мамедов А. Ш.
К ВОПРОСУ ОБ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА: СВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 188

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

УДК 796.015.6

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF BURNOUT SYNDROME AND THE STRESS MANAGEMENT SYSTEM.

Фокеева Василиса Алексеевна
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Fokeeva Vasilisa Alekseevna
student
Volga State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Ананьева Ирина Владимировна
кафедра физической культуры
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Ananieva Irina Vladimirovna
Department of Physical Education
Volga State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Аннотация. *Данная работа направлена на изучение эффективности примене-ния физических нагрузок в целях предотвращения эмоционального выгорания и кор-рекции стрессовых расстройств. Анализируются и раскрываются ключевые аспек-ты влияния занятий спортом на психологическое и физическое состояние инди-вида, а также формулируются основные рекомендации по внедрению тренировок в ежедневную практику.*

Abstract. *This study aims to examine the effectiveness of physical exercise in preventing emotional burnout and mitigating stress-related disorders. The paper analyzes and elucidates key aspects of how athletic activities impact an individual's psychological and physical well-being, while also formulating fundamental recommendations for incorporating training into daily practice.*

Ключевые слова*: физическая культура; управление стрессом; эмоциональное выгорание; психологическое здоровье; двигательная активность.*

***Keywords**: physical culture; stress management; emotional burnout; psychological health; motor activity.*

Физическая культура — это область социальной деятельности, которая представляет собой совокупность духовных и материальных ценностей. Её основу составляет целенаправленная двигательная активность, выполняемая через систематическое выполнение различных упражнений. Именно она способствует укреплению организма, развитию физических качеств личности и формированию здорового образа жизни.

Термин «эмоциональное выгорание» происходит от английского слова burnout (сгорание). Впервые его использовал американский психоаналитик Фройденбергер в 1974 году для описания крайней усталости, разочарования и деморализации. Он наблюдал подобное состояние у работников психиатрических учреждений, а также в области «помогающих» профессий.

Заинтересованность в исследованиях данного феномена возросла после того, как учёные Джексон и Маслач систематизировали характеристики описания эмоционального выгорания и разработали специальные тесты для его количественной оценки.

На основании информации, представленной авторами опросника, синдром выгорания выражается в трёх основных группах переживаний:

1) Эмоциональное истощение. Возникает в тот момент, когда к человеку приходит осознание своей беспомощности. Как следствие, организм переживает опустошённость и чувство бессилия.

2) Деперсонализация. Выражается в проявлении чёрствости, грубости и безразличия по отношению к окружающим людям.

3) Редукция личных достижений. Проявляется в потери смысла и желания принимать активное участие в различных сферах жизнедеятельности.

По результатам дальнейших исследований было выявлено множество негативных последствий данного психологического феномена. **К основным из них относятся поведенческие, установочные и межличностные.** Рассмотрим каждый из этих типов подробнее.

Поведенческие последствия могут проявляться как на индивидуальном, так и на общественном уровне. Люди, утратившие мотивацию к выполнению той или иной деятельности, прибегают к некорректной модели поведения. Тем самым не только повышают уровень собственного стресса, но и создают напряжённую атмосферу вокруг себя.

Установочные последствия выгорания заключаются в формировании негативных установок по отношению ко всем сферам жизни: работе, семье, самому себе. Как следствие, возникает социальная отчуждённость, отсутствие желания трудиться и различные психологические комплексы.

Межличностные последствия проявляются в общественных и семейных отношениях. Люди, подверженные эмоциональному выгоранию, зачастую испытывают хроническое чувство неудовлетворённости и раздражительности, от

которого не могут избавиться даже в кругу друзей и близких.

Итак, разобравшись с сутью и с последствиями данного психологического феномена, рассмотрим комплекс состояний, являющихся признаками эмоционального выгорания:

- Навязчивые мысли , не покидающие сознание человека на протяжении всего дня. Даже в нерабочее время невозможно перестать думать о нерешённых проблемах и вопросах.
- Эмоциональное истощение. Человек чувствует себя опустошённым и измотанным, ему постоянно не хватает сил.
- Рост раздражительности. Вспышки гнева или неприязни начинают вызывать родные или близкие люди, чего не было раньше.

Эмоциональное выгорание является следствием усталости и перенапряжения организма. Оно возникает преимущественно у тех, кто находится в постоянном контакте с людьми. В группе особого риска находятся представители помогающих профессий, особенно в некоммерческой сфере: педагоги, медики, психологи. Также уязвимы и те, кто занят в сфере услуг и управления: менеджеры, продавцы, риелторы.

Основным фактором, провоцирующим выгорание, является необходимость постоянной высокой ответственности за других людей, сопровождающаяся значительным интеллектуальным и эмоциональным напряжением. По сути, это защитная реакция психики на затяжной, неконтролируемый стресс, вызванный интенсивными межличностными контактами.

По мере развития синдрома нарастает истощение — как моральное, так и физическое. Снижается энергия, ухудшается здоровье, а стремление к общению сменяется чувством одиночества. Пропадает интерес ко всему. Возникает безразличие, что неминуемо сказывается на продуктивности человека и качестве его жизни.

Наибольшая угроза заключается в том, что это состояние представляет собой не кратковременный эпизод, а динамический и прогрессирующий процесс полного опустошения.

Люди, столкнувшиеся с выгоранием, часто начинают сомневаться в себе и чув-твуют неудовлетворенность в личной жизни. Не находя в ней подтверждения своей значимости, они с еще большим рвением погружаются в ту или иную область жизнедеятельности, пытаясь самореализоваться именно в ней. Это создает порочный круг: постоянные перегрузки и психологическая зависимость от труда ведут к накоплению стресса и полному истощению ресурсов организма.

Тогда и возникает закономерный вопрос: можно ли предотвратить синдром выгорания или хотя бы минимизировать его разрушительные последствия? Одним из самых эффективных и доступных инструментов для решения этой задачи является физическая культура.

Существует глубокая взаимосвязь между физической активностью и психоэмоциональным состоянием человека, что подтверждается современными

научными исследованиями. Организм человека представляет собой сложную биологическую систему, где все компоненты находятся в тесном взаимодействии. Регулярная двигательная активность, систематические занятия спортом и поддержание физической формы оказывают комплексное положительное влияние на организм, что непосредственно сказывается и на психическом состоянии.

Таким образом, физическая культура положительно влияет на состояние эмоционального выгорания благодаря следующим механизмам:

Во-первых, одним из ключевых аспектов положительного влияния является стимуляция выработки эндорфинов при систематической физической активности. Эти нейромедиаторы, часто называемые «гормонами радости», способствуют формированию позитивного эмоционального состояния и чувства психологического подъема. Помимо этого, эндорфины выполняют функцию природных анальгетиков, что способствует уменьшению восприятия боли и снижению проявлений тревожности и стресса.

Во-вторых, физическая активность способствует нормализации уровня кортизола — гормона стресса. Регулярные тренировки помогают стабилизировать эмоциональный фон, улучшают качество сна и снижают риск развития депрессивных состояний.

В-третьих, занятия физической культурой укрепляют нейронные связи и стимулируют когнитивные функции: память, внимание и концентрацию. Это особенно важно в условиях постоянного информационного давления и высоких умственных нагрузок.

Все аспекты человеческого здоровья тесно взаимосвязаны. Нарушение в одной сфере неизбежно вызывает негативные изменения в других. Например, тяжелое физическое заболевание серьезно влияет на психическое состояние человека, его эмоциональный фон, социальные контакты и даже систему жизненных ценностей. Эта взаимосвязь между психикой и телом (соматикой) является фундаментальной.

Систематические физические нагрузки служат эффективной профилактикой психосоматических расстройств. Польза спорта не ограничивается укреплением тела и стабилизацией психики — он также играет ключевую роль в формировании характера и гармоничном развитии личности. Благодаря спортивной деятельности человек может воспитать в себе такие востребованные качества, как уверенность, эмоциональная устойчивость и целеустремленность.

С научной точки зрения доказано, что регулярная физическая активность нормализует обмен веществ, снижает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний и повышает общую продолжительность жизни. Кроме того, современные направления физической культуры открывают возможности для занятий спортом людям с различными ограничениями по здоровью, способствуя их социальной интеграции.

Справиться со стрессом можно с помощью разных видов спорта, например:

Циклические упражнения (бег, плавание, велоспорт) способствуют снятию общего напряжения и оказывают общеукрепляющее действие на сердечно-сосудистую систему.

- Высокоинтенсивный интервальный тренинг (ВИИТ) позволяет эффективно нейтрализовать последствия острого стресса.
- Практики, направленные на развитие осознанности и контроль дыхания (йога, цигун, пилатес), комплексно воздействуют на организм: укрепляют мышечный корсет и одновременно формируют навыки ментальной релаксации и концентрации, применимые в реальных стрессовых условиях.

Чтобы физическая активность стала действенным инструментом в борьбе со стрессом, важно придерживаться нескольких основных правил:

1) Постоянство. Для достижения устойчивого результата тренироваться следует регулярно, оптимально — 3–4 раза в неделю.
2) Поэтапное развитие. Нагрузки необходимо повышать плавно, давая организму время на адаптацию и восстановление.
3) Смешанный подход. Наилучший эффект дает комбинация разных форматов занятий, таких как кардио, силовые упражнения и работа с гибкостью.

Наиболее эффективной будет та нагрузка, которая комфортна и приятна именно вам. Ведь самый лучший вид активности — тот, который будет выполняться с удовольствием и на регулярной основе.

Таким образом, практика систематических занятий подтверждает свою эффективность как многоплановый ресурс, ориентированный на комплексное оздоровление организма - от физического состояния и эмоциональной стабильности до устойчивости к стрессу и общего повышения уровня жизнедеятельности.

Литература

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагнос-тика и профилактика. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2018. 336 с.

2. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. 2016. № 2. С. 94–96.

3. Питкин В. А. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 8 (222). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-psihicheskoe-zdorovie-cheloveka (дата обращения: 09.10.2025).

УДК 37.01

КОМПИЛЯЦИЯ КАК ФОРМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И АУДИТОРИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО ДОЛЖНОСТИ СЛУЖАЩЕГО «ПОЛИЦЕЙСКИЙ»

COMPILATION AS A FORM OF INTERACTION BETWEEN THE TEACHER AND THE AUDIENCE WHEN CONDUCTING PRACTICAL CLASSES WITH STUDENTS IN THE POSITION OF A POLICE OFFICER

Менщикова Татьяна Сергеевна
Преподаватель
кафедра административной деятельности
Тверского филиала МосУ МВД России имени В.Я. Кикотя
г. Тверь, Россия
Menshchikova Tatiana Sergeevna
lecturer
department of administrative activities
Tver branch of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot
Tver, Russia

Аннотация. *В статье приведен теоретический анализ эффективности применения компилятивных методов в процессе обучения лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации по должности служащего «Полицейский» для освоения программы профессионального обучения. Рассмотрено влияние применяемых методов в контексте адаптации учебного процесса к реальному несению службы, а также формирования профессиональной ориентированности сотрудников.*

Abstract. *The article provides a theoretical analysis of the effectiveness of using compilation methods of training persons who were first recruited to serve in the internal affairs bodies of the Russian Federation as a "Policeman" to master the professional training program. The influence of the applied methods in the context of adapting the educational process to the actual service, as well the formation of professional orientation of employees, is considered.*

Ключевые слова: *компиляция, компилятивные методы; игра; театрализация; профессиональные практические навыки.*

Keywords: *compilation; compilation methods; acting; theatricalization; professional practical skills.*

В современной науке термин «Компиляция» (лат. Compilatio – ограбление) означает работа, составленная путем заимствования и не содержащая собственных обобщений или интерпретаций, то есть несамостоятельное произведение и располагается в одной нише с понятием «Плагиат» [1, с. 44].

В тоже время, как способ обучения компиляция может рассматриваться в контексте компилятивного подхода в педагогике, который является инте-

грацией различных педагогических подходов, методов и технологий в единую систему обучения и направлен на создание оптимальных условий для усвоения знаний и развития навыков учащихся, сочетая различные практики из разных областей. В данном контексте компиляция представляет собой процесс объединения и систематизации знаний, информации, методов и подходов из многообразных источников для создания нового образовательного содержания. Этот процесс может включать как сбор и анализ существующих материалов, так и их адаптацию для достижения конкретных образовательных целей. При этом компиляция может включать модификацию оригинальных материалов, чтобы они соответствовали потребностям определенной аудитории и особенностям учебного процесса.

Применение в ходе обучения компилятивной полидидактической технологии позволяет более эффективно вовлекать аудиторию в учебный процесс, превращая учащихся из пассивных слушателей в активных участников [4].

Включение компилированных методов обучения по основной программе профессионального обучения по должности служащего «Полицейский» представляется наиболее эффективным при разработке и подготовке аудиторных либо внеаудиторных практических занятий.

Программа профессионального обучения направлена, в первую очередь, на приобретение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей лицами, впервые принятыми на службу в органы внутренних дел Российской Федерации на должность рядового состава или младшего начальствующего состава в подразделения патрульно-постовой службы полиции, дежурных частей, охранно-конвойные подразделения полиции и специальные учреждения полиции [1].

Учитывая специфику административно-исполнительской деятельности данных подразделений, в процессе которой осуществляется непосредственная практическая охрана общественного порядка, применяются профилактические и административно-принудительные меры, а также выполняются другие функции, реализуемые в административно-правовых формах, компиляция, как форма взаимодействия преподавателя и обучающихся, несет в себе не только познавательный, но и профориентационный аспект.

Одним их наиболее распространенных компилированных методов обучения является **Игра**. Игровой метод обучения довольно распространен во всех сферах. При этом, задействование сценариев и игровых разработок, ранее известных игр и их адаптация к учебному материалу позволяет охватить значительный объем материала, сократив количество затраченного времени на разработку концепции игрового процесса, сосредоточив усилия на обработке учебного материала.

Нельзя не согласиться с мнением Суминой А.В. и Гребневой А.С. о том, что игровые формы обучения предполагают разработку сценария, зеркально отражающего проблемы реальных мест преступления или административного правонарушения, и требуют от обучающихся применения полученных знаний

в динамичном контексте. Решение данных задач максимально приближено к будущей профессиональной деятельности и позволяет сократить разрыв между полученными теоретическими знаниями и практической работой в реальных условиях [3, с. 123].

Интересен пример разработки и проведения преподавателями кафедры административной деятельности Тверского филиала Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя в рамках внеаудиторного практического занятия интеллектуальной игры «Административная деятельность полиции». Данная игра является адаптацией идеи популярной телевизионной игры «Своя игра». Организация игрового процесса, предусматривающего выбор вопросов различных категорий и уровня сложности, а также разработка программного обеспечения, позволяющего визуально приблизиться к телевизионному прототипу, вызывает у аудитории изначальную заинтересованность. В ходе адаптации данной игры форма ее проведения преобразована из индивидуальной в командную, что дает возможность задействовать большую часть обучающихся как непосредственных участников. При этом распределение вопросов по категориям осуществляется исходя из различных направлений оперативно-служебной деятельности (патрульно-постовая служба, охранно-конвойная деятельность, участковые уполномоченные полиции, подразделения по делам несовершеннолетних и др.) позволяет не только охватить основной массив тем, изученных в ходе изучения дисциплины, но и формировать команды из числа обучающихся в разных учебных группах.

Как показывает практика, соревновательное начало между различными группами обучающихся, легкая и доступная форма реализации, позволяет в рамках двух академических часов практического занятия повторить и закрепить изученный материал по основным дисциплинам профессионального и профессионально-специализированного цикла.

Еще к одному из распространенных компилированных методов обучения относят **театрализацию**, которая является наглядным и эмоциональным способом передачи знаний и развития компетенций обучающихся. Данный метод позволяет действовать в вымышленных обстоятельствах по-настоящему, как в жизни, и в дальнейшем реализовать приобретаемые навыки в повседневной деятельности. Сочетание театрализации и игры при проведении практических занятий, представляется одной из наиболее эффективных форм отработки профессиональных практических навыков. При этом, нельзя не учитывать вариативность применения данного метода.

Преподаватель в рамках одного занятия может комбинировать различные методы и технологии, например, сочетая вышеобозначенные компилированные методы обучения: игра и театрализация. Примером такой интеграции является разработка и применение в учебном процессе преподавателями кафедры административной деятельности Тверского филиала Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя интеллектуальной ролевой игры «Суд идет!», в основе которой лежит театрализованное изображение процесса

рассмотрения в мировом суде дела об административном правонарушении, предусмотренном статьей 20.21 КоАП РФ «Появление в общественных местах в состоянии опьянения». В ходе игры преподаватель с обучающимися разбирает и практически отрабатывает вопросы, относящиеся как к основам admini-стративного права, так и к административной деятельности полиции. При этом, в игровой театрализованной постановке рассматриваются различные модели поведения участников (сотрудников полиции, правонарушителя, свидетелейи судьи).

Многогранность компилированных методов заключается в том, что в рамках одного занятия возможно задействовать различные элементы, такие как проектная методика, интерактивные методы и другие. Это позволяет адаптировать обучение под разнообразные потребности обучающихся, с учетом уровня компетенции и служебной специфики каждой учебной группы.

Еще один пример компилятивного метода обучения — это **применение метода обратной связи**. В данном контексте в ходе практического занятия возможна организация работы аудитории, направленная на решение задач поставленных не преподавателем, а самими обучающимися, взяв за основу фактологический материал. Так, например, при проведении практического занятия по теме «Порядок доставления, административного задержания. Составление протоколов о доставлении и об административном задержании» преподаватель имеет возможность поставить практическую сценарную задачу в виде ролевой игры непосредственного основываясь на материалах дела об административном правонарушении, составленных обучающимися, предварительно разбитыми на группы. Опираясь на сформированные в «материалы дела» рапорты «сотрудников полиции», объяснения «потерпевшего», «правонарушителя», «свидетелей», протокол, и сконструировав из них модели поведения всех участников и «обстоятельства произошедшего», преподаватель непосредственно совместно с обучающимися в ходе самой инсценировки имеет возможность не только разобрать непосредственные действия сотрудни-ков полиции в той или иной ситуации, но и указать на допущенные при доку-ментировании происшествия ошибки, приведшие к смоделированным последствиям.

Разнообразие форм реализации компилятивных методов при проведении занятий на учебных полигонах и учебных объектах позволяет вовлекать обучающихся в активное взаимодействие с преподавателем.

Как пример, можно привести разработку и проведение театрализованных практических занятий на учебных объектах Тверского филиала Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя «Остановка общественного транспорта» и «Детская площадка «Лесная сказка». При непосредственном участии слушателей на данных объектах, используя метод театрализации, разыгрываются и отрабатываются различные варианты действий сотрудников полиции как по выявлению и квалификации нарушений общественного порядка и общественной безопасности, так и непосредственные действия сотрудни-

ков полиции по их пресечению (задержание, применение физической силы и др.), в зависимости от заданных преподавателем условий.

Рассмотренные интерактивные методы способствуют объединению знаний полученных из различных учебных дисциплин, что помогает обучающимся видеть связи между разнообразными сферами служебной деятельности и применять приобретенные знания на практике.

Следует согласиться с мнением Потапенковой И.В., которая в своей работе справедливо отмечает, что профессиональное самоопределение и динамика представлений о будущей профессии не отождествляется с процессом одномоментного выбора и не завершается к моменту окончания профессиональной подготовки [2, с. 162].

Компилированные методы, основанные на активности и взаимодействии, способствуют более глубокому усвоению материала и развитию критического мышления обучающихся. Обозначенные методы создают оптимальные условия для усвоения знаний и развития профессиональных навыков, активизирует процесс запоминания материала, а также отработку практических навыков, адаптируют обучение под разнообразные компетенции обучающихся.

Таким образом, применение указанных методов в процессе обучения лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации по должности служащего «Полицейский» представляет собой процесс объединения и систематизации знаний, информации, методов и подходов из разных источников для создания образовательного содержания, позволяющего не только усвоить теоретический материал и отработать практические профессиональные навыки в удобной для освоения форме, но и сформировать у обучающихся осознанную профессиональную ориентированность.

Литература

1. *Краткий словарь современной педагогики // под ред. Юмсуновой Л. Н. Улан-Удэ, 2001. 100 с.*
2. *Потапенкова И. В. Формирование образа будущей профессии на этапе обучения в высших образовательных организациях // Психология и педагогика служебной деятельности. 2023. № 4. С. 161-164.*
3. *Сумина А. В., Гребнева А. С. Об образовательной ценности интеллектуальных детективных командных игр, проводимых с курсантами института судебной экспертизы // Психология и педагогика служебной деятельности. 2024. № 1. С. 122-124.*

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

PROFESSIONAL BURNOUT IN LAW ENFORCEMENT OFFICERS: CAUSES, CONSEQUENCES AND PREVENTIVE MEASURES

Гуняев Евгений Викторович
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Gunyaev Evgeny Viktorovich
senior lecturer
department of fire training and activities of the department of internal affairs
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье автором рассматривается вопрос, профессионального выгорания сотрудников органов внутренних дел. Автором затронуты основные аспекты возникновения выгорания, причинах его появления и последствиях, которые оно влечет. Рассматривается как физическая подготовка позволяет снизить риск данного явления, то, как влияет руководитель и коллектив на профессиональное выгорание и что самостоятельно может предпринять сотрудник, если чувствует эмоциональное истощение. Обратим внимание, что также автором в данной статье рассматриваются различные методы саморегуляции, дыхательные техники, а также отмечается, что выгорание может присутствует у всех сотрудников, однако выражается в индивидуальной форме.*

Abstract. *In this article, the author examines the issue of professional burnout of employees of internal affairs agencies. The author touches upon the main aspects of the occurrence of burnout, the reasons for its occurrence and the consequences that it entails. It examines how physical training can reduce the risk of this phenomenon, how the manager and team influence professional burnout and what an employee can do independently if he feels emotional exhaustion. Please note that the author also examines various methods of self-regulation, breathing techniques in this article, and also notes that burnout can be present in all employees, but is expressed in an individual form.*

Ключевые слова: *органы внутренних дел; сотрудник полиции; профессиональное выгорание; физическая подготовка; эмоциональное истощение.*

Keywords: *internal affairs bodies; police officer; professional burnout; physical fitness; emotional exhaustion.*

Экстремальные условия выполнения служебных обязанностей, стресс, ненормированный рабочий график, отсутствие свободного времени, высокая

эмоциональная напряженность, оказывают значительное влияние на сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД), а именно меняют кардинально личность сотрудника, изменения же проявляются в профессиональной деформации. Служба в ОВД является одной из самых стрессовых профессиональных сфер, поскольку сотрудники полиции ежедневно сталкиваются с риском жизни и здоровья, конфликтами с правонарушителями, насилием и необходимостью быстро принимать решения в экстремальных ситуациях. Рассматриваемая деятельность требует не только физической, но и высокой психической и эмоциональной устойчивости. В связи с этим проблема профессионального выгорания приобретает свою актуальность, ведь с каждым годом она становится всё более выраженной среди сотрудников правоохранительных органов.

Обратимся к определению понятия профессионального выгорания, под ним понимаются наступающие в организме изменения деструктивного характера, или же профессиональные деформации, вызванные в ходе выполнения профессиональных задач, при этом данные изменения с течением времени приобретают стойкий характер. К симптомам выгорания стоит отнести снижение мотивации к работе, резко возрастающая неудовлетворенность от работы, конфликты на рабочем месте, хроническая усталость, эмоциональное истощение, чрезмерная раздражительность, нервозность, беспокойство, дистанцирование от коллег и т.д. Выгорание включает в себя ряд различных симптомов, которые в свою очередь дают нам сделать вывод о том, что выгорание — это индивидуальная реакция [1].

Акцентируем наше внимание на причинах профессионального выгорания. Оно обусловлено следующим комплексом факторов, так постоянное пребывание в состоянии готовности к участию в различных мероприятиях по охране правопорядка, переработки, участие в конфликтных ситуациях, условия, связанные с угрозой жизни и здоровью, все эти факторы давят на сотрудника полиции, что вызывает высокий уровень стресса. Часто сотрудники ОВД не получают моральной и материальной оценки своей деятельности, что снижает мотивацию для дальнейшей продуктивной и эффективной службы. Бюрократическое давление оказывает негативное воздействие на полицейского, поскольку чрезмерная отчётность и формализм отвлекают от выполнения непосредственных служебных обязанностей, создают ощущение бесполезности усилий. В ходе выполнения служебных задач у сотрудников ОВД происходит нарушение баланса между службой и личной жизнью, дежурства, командировки и переработки приводят к отчуждению от семьи и снижению качества личной жизни. Также ограниченный карьерный рост, монотонность выполняемой работы и отсутствие перспектив могут привести к чувству профессиональной стагнации.

Важно помнить, что профессиональное выгорание не обходится без последствий, так оно негативно сказывается как на личности полицейского, так и на деятельности правоохранительного органа в целом. У человека возникает эмоциональное истощение, теряется интерес к работе, сотрудник ОВД становится раздражительным. Происходит снижение эффективности в работе,

а именно ухудшается внимание, концентрация, мотивация. Выгорание влечет за собой повышение конфликтности с коллегами и гражданами, могут появиться психосоматические расстройства. Оно способствует развитию заболеваний сердечно-сосудистой и нервной системы, также приводит к увольнению, тем самым, снижая кадровый потенциал полиции, что влечет за собой текучесть кадрового состава [2].

Вышеперечисленные последствия негативно сказываются как на человеке, так и на системе ОВД, к сожалению, в последнее время сотрудники все чаще стали испытывать на себе профессиональное выгорание. Текучесть кадров, ненормированный рабочий график, отсутствие времени на себя не дает сотруднику отдохнуть как следует перед последующим рабочим днем. В следствие этого стоит рассмотреть методы профилактики выгорания, начнем с того, что профилактика должна носить комплексный характер. Есть два вида мер: индивидуальные и организационные, обратимся к первым, они заключаются в психологической саморегуляции, так развитие навыков осознанности, эмоционального контроля, умение справляться со стрессом позволит сотруднику ОВД легче переносить на себе трудные моменты в жизни. Важно разграничивать личное и профессиональное пространство, соблюдать границы работы и отдыха, чтобы в личное время полицейский думал не о службе, а о том, как ему провести время с самим собой. Если же сотрудник понимает, что он уже находится в критической точке выгорания, стоит обратиться за психологической помощью, так регулярные консультации с психологом позволят снизить эмоциональное напряжение.

Отметим, что сотрудник ОВД способен самостоятельно предпринять эффективные меры по профилактике профессионального выгорания. Для начала человеку стоит прислушаться к себе, осознать, что выгорание – это не слабость, а нормальная реакция организма на усталость. Стоит проанализировать вследствие чего возникло такое состояние, можно даже вести дневник самонаблюдений, то, как часто возникает раздражение или стресс, и те действия, которые в обычное время помогают сотруднику расслабиться и отдохнуть, чтобы применить их в последующем. Рекомендуется также укреплять свою психологическую устойчивость – это тот навык, который можно тренировать, так сотрудник ОВД может освоить самостоятельно различные дыхательные техники, самая известная – вдыхание по квадрату, использовать аутотренинг или медитацию, как самостоятельно, так и с использованием электронных ресурсов. Сотрудник должен помнить, что он должен заботиться о себе, что можно замечать не только негатив, но и позитивные моменты в службе [3].

Обратимся к организационным мерам, рассмотрим создание благоприятного климата в коллективе, данная мера важна, ведь поддержка со стороны руководства, доверительные отношения между коллегами способствуют снижению напряжения, ведь в коллективе, который тебя понимает и поддерживает сложные периоды проживать намного легче. Также стоит рационально распределять нагрузку, снижать уровень своей переработки, пла-

нирование дежурств придерживаясь пожеланий сотрудника, уходить в своевременный отпуск. Руководитель также может помочь своим сотрудникам снизить риск профессионального выгорания, так повышение мотивации и признания в коллективе, различные поощрения за успехи и продвижение по службе поспособствуют повышению мотивации и эмоционального состояния. Акцентируем наше внимание, что могут внедряться различные программы по снижению стресса, могут проводиться тренинги, семинары, обучение методам психологической разгрузки.

Рассмотрим физическую подготовку и то, как она влияет на снижение профессионального выгорания среди сотрудников ОВД. Служба в данной сфере связана с активной физической подготовкой, так если сотрудник полиции будет делать различные физические упражнения, в его организме будет вырабатываться такой гормон, как эндорфин, иначе гормон счастья, который улучшает настроение и позволяет справляться с тревожностью и стрессом, а это особенно важно сотрудникам, ведь практически каждый день служба оказывает негативное влияние на человека. Стоит отметить, что регулярная физическая активность поспособствует улучшению качества сна, он станет более качественный и глубокий, ведь хронический недосып, который также часто встречается у сотрудников ОВД является одним из факторов выгорания, что связано с дежурствами и работой в экстремальных, опасных для жизни условиях. Также, благодаря физической подготовке повышается общая работоспособность у человека, снижается уровень усталости, физическая нагрузка помогает справляться с напряжением, при этом без чрезмерного износа организма. Если же сотрудник ОВД будет заниматься с коллегами это позволит укрепить командный дух, создать чувство сплоченности в коллективе, снизит чувство изоляции и одиночества, которое часто сопровождает выгорание. Достижения в спорте, пускай даже и небольшие повышают самооценку человека, укрепляют чувство собственного достоинства и веру в себя и свои физические способности, что способствует более устойчивой реакции на возникающие профессиональные трудности.

Таким образом, в заключении стоит отметить, что проблема профессионального выгорания у сотрудников полиции требует внимания как со стороны специалистов в области психологии, так и со стороны руководства правоохранительных органов. Важно соблюдать системный подход, в профилактике выгорания, которая должна включать в себя диагностику, и своевременное регулирование эмоционального истощения. Также стоит отметить, что сотрудник ОВД самостоятельно способен сохранить свое психическое здоровье в норме, однако для этого необходимо прикладывать усилия и самостоятельно либо заниматься физической подготовкой, либо изучать различные психологические техники саморегуляции.

Литература

1. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука 2020. № 7 (52). 2021. С. 138-141. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 18.03.2025).

2. Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения 18.03.2025).

3. Чернышев С. Г. Анализ спортивного травматизма во время подготовки сотрудников полиции. Профилактика и методы решения // Наука-2020. № 4 (65). 2023. С. 226-231. URL: http://nauka-2020.ru/NV_4(65)2023.pdf (дата обращения 18.03.2025).

ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВУЮ СФЕРУ СТУДЕНТОВ ОГУ ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА

THE INFLUENCE OF POWER LIFTING ON THE MORAL AND VOLITIONAL SPHERE OF STUDENTS AT THE I.S. TURGENEV OGU

Симонов Константин Васильевич
студент
Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Simonov Konstantin Vasilyevich
student
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Горбачева Ольга Александровна
Доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
associate professor
department of theory and methodology physical education and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается проблема формирования нравственно-волевых качеств у студентов высших учебных заведений. Представлены результаты экспериментального исследования влияния занятий пауэрлифтингом на развитие целеустремленности, самодисциплины, ответственности и настойчивости. Разработана и апробирована комплексная программа, интегрирующая физические нагрузки с психолого-педагогическими методами воспитания. В исследовании применялись методы тестирования, педагогического наблюдения и статистической обработки данных. Установлено, что систематические занятия пауэрлифтингом способствуют значительному улучшению показателей нравственно-волевой сферы студентов.*

Abstract. *The article examines the problem of forming moral and volitional qualities among higher education students. The results of an experimental study on the influence of powerlifting classes on the development of purposefulness, self-discipline, responsibility and perseverance are presented. A comprehensive program integrating physical activity with psychological and pedagogical educational methods has been developed and tested. The research used methods of testing, pedagogical observation and statistical data processing. It has been established that systematic powerlifting classes contribute to a significant improvement in the indicators of the moral and volitional sphere of students.*

Ключевые слова: *пауэрлифтинг; нравственно-волевые качества; студенты; физическое воспитание; психолого-педагогические методы.*

Keywords: *powerlifting; moral and volitional qualities; students; physical education; psychological and pedagogical methods.*

Современная система высшего образования сталкивается с необходимостью поиска эффективных средств формирования нравственно-волевых качеств студентов. В условиях возрастающих требований к профессиональной подготовке и социальной адаптации выпускников, развитие таких качеств как целеустремленность, самодисциплина, ответственность и настойчивость становится особенно актуальным.

Пауэрлифтинг как силовой вид спорта, включающий три базовых упражнения (приседание со штангой, жим лежа и становую тягу), представляет значительный потенциал для нравственно-волевого воспитания. Особенностью данной дисциплины является необходимость систематического преодоления физических и психологических барьеров, что создает благоприятные условия для развития волевых качеств личности [1].

Специфика тренировочного процесса в пауэрлифтинге основана на принципах прогрессивной перегрузки и цикличности, что требует от спортсмена долгосрочного планирования и терпеливого отношения к результатам. Каждое упражнение предполагает овладение сложной техникой выполнения, где малей-шее нарушение формы может привести к отсутствию прогресса или даже травме [2]. Это воспитывает у студентов внимательность, самокритичность и способность к объективной самооценке. Работа с предельными весами учит принимать взвешенные решения и нести ответственность за свои действия. Неизбежные периоды тренировочного «плато», когда результаты временно перестают расти, формируют стрессоустойчивость и умение сохранять мотивацию в условиях отсутствия быстрого прогресса. Соревновательный компонент пауэрлифтинга предполагает публичную демонстрацию достижений, что развивает уверенность в себе и способность действовать в условиях психологического давления. Этико-нормативная система спорта, включающая правила выступления, антидопинговые принципы и кодекс чести спортсмена, становится для студентов практической школой нравственного поведения. Процесс регулярных тренировок формирует ценностное отношение к здоровью и понимание важности систематической работы над собой. Коллективный характер занятий в спортивной секции развивает коммуникативные навыки и способность к взаимопомощи [3].

Важным аспектом является формирование способности к самоконтролю и эмоциональной саморегуляции, которые развиваются через необходимость точного соблюдения техники выполнения упражнений под руководством тренера. Систематическое ведение дневника тренировок приучает студентов к рефлексии и анализу собственных достижений и ошибок. Преодоление страха перед большими весами и сложными упражнениями способствует развитию смелости и уверенности в своих силах [4]. Постоянное взаимодействие в тренировочной группе развивает эмпатию и готовность прийти на

помощь товарищу, создавая основы для формирования социально ответственного поведения.

Таким образом, систематические занятия пауэрлифтингом создают комплекс предпосылок для формирования нравственно-волевых качеств студентов. Однако традиционная организация тренировочного процесса не всегда в полной мере реализует этот потенциал. Для максимального использования воспитательных возможностей пауэрлифтинга нами была разработана специализированная программа, сравнительная характеристика которой с традиционными занятиями представлена в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительная характеристика традиционных занятий и программы с элементами нравственно-волевого воспитания

Параметры	**Традиционные занятия**	**Программа с элементами нравственно-волевого воспитания**
Задачи	Развитие физических качеств, освоение техники упражнений	Развитие физических качеств и формирование нравственно-волевых характеристик
Методы	Практические тренировочные методы	Комплекс методов: тренировочные и психолого-педагогические (рефлексия, дискуссии, целеполагание)
Формы работы	Индивидуальные тренировки, групповые занятия	Индивидуальные и групповые занятия, этические дискуссии и ведение дневников прогресса
Контроль результатов	Оценка физических показателей	Комплексная оценка: физические показатели и тестирование нравственно-волевых качеств

Как демонстрируют данные таблицы 1, разработанная программа предполагает качественно иной подход к организации занятий пауэрлифтингом. В отличие от традиционной модели, ориентированной преимущественно на развитие физических качеств, предложенная методика интегрирует в тренировочный процесс специальные психолого-педагогические компоненты. Это позволяет целенаправленно воздействовать на такие личностные характеристики, как целеустремленность, самодисциплина, ответственность и настойчивость, которые формируются в процессе систематического преодоления тренировочных трудностей [5].

В исследовании приняли участие 32 студента Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева в возрасте 18–20 лет, посещавшие секцию пауэрлифтинга. Участники были разделены на контрольную и экспериментальную группы. В экспериментальной группе была реализована разработанная программа, включающая четыре основных модуля:

1) теоретический модуль (изучение основ пауэрлифтинга и спортивной этики);
2) практический модуль (тренировки с акцентом на цикличность нагрузок);
3) психологический модуль (тренинги саморегуляции и целеполагания);

4) социальный модуль (групповые задания и этические дискуссии).

Для оценки эффективности разработанной программы был применен комплекс валидных психодиагностических методик, включающий тест Н.Н. Обозова «Самооценка силы воли», опросники Е. П. Ильина для оценки терпеливости, упорства и настойчивости, а также методику изучения самоконтроля Г.С. Никифорова. Проведенное исследование позволило получить репрезентативные данные о динамике нравственно-волевых качеств студентов, которые наглядно представлены в таблице 2.

Таблица 2

Динамика показателей нравственно-волевых качеств студентов контрольной и экспериментальной групп

Показатель	**Этап исследования**	**КГ**	**ЭГ**
Сила воли	До эксперимента	14,2 ± 2,1	14,5 ± 2,3
	После эксперимента	15,8 ± 1,9	**21,4 ± 1,7**
Терпеливость	До эксперимента	7,1 ± 1,5	7,3 ± 1,4
	После эксперимента	8,0 ± 1,3	**12,6 ± 1,2**
Упорство	До эксперимента	8,4 ± 1,8	8,6 ± 1,7
	После эксперимента	9,2 ± 1,6	**15,1 ± 1,5**

Анализ данных, представленных в таблице 2, демонстрирует статистически значимую положительную динамику всех исследуемых параметров в экспериментальной группе. Наиболее выраженный прогресс наблюдается в развитии упорства - показатель увеличился на 75,6%, что свидетельствует о эффективности применения специализированной программы. Существенный рост также зафиксирован в показателях терпеливости (+72,6%) и силы воли (+47,6%). Качественный анализ наблюдений выявил, что участники экспериментальной группы стали более дисциплинированными, научились лучше управлять своими эмоциями в стрессовых ситуациях, проявляли большую настойчивость в достижении поставленных целей.

Вывод. Разработанная программа занятий пауэрлифтингом, интегрирующая физические нагрузки с психолого-педагогическими методами воспитания, доказала свою эффективность в формировании нравственно-волевых качеств студентов. Результаты исследования свидетельствуют о целесообразности внедрения подобных программ в систему физического воспитания высших учебных заведений.

Литература

1. Белов Д. С. Психолого-педагогические аспекты развития нравственно-волевых качеств у студентов средствами пауэрлифтинга // Теория и практика физической культуры. 2022. № 5. С. 45-48.

2. Семенова М. А., Иванов К. Д. Пауэрлифтинг как средство формирования волевых качеств у студентов вузов // Психолого-педагогические проблемы современного образования. 2023. № 4. С. 112-118.

3. Воронин Л. П. Влияние занятий силовыми видами спорта на личностное развитие студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2024. № 1. С. 34-39.

4. Ильин Е. П. Методика развития нравственно-волевых качеств у студентов на занятиях пауэрлифтингом // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Москва, 18 ноября 2023 г.) / под редакцией В. П. Сергеева, О. Н. Ивановой. Москва : СпортАкадемия, 2023. С. 142-147.

5. Шевченко В. П. Психолого-педагогические условия формирования ответственности у студентов на занятиях пауэрлифтингом // Инновации в спортивной подготовке : материалы Международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 15-17 марта 2024 г.) / под общей редакцией М. С. Петрова. Санкт-Петербург, 2024. С. 85-89.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

PSYCHOLOGICAL METHODS TO ENHANCE ATHLETES' RESILIENCE TO STRESSFUL COMPETITION SITUATIONS

Немчинова Анастасия Леонидовна
студент
факультет государственного и муниципального управления
Волгоградский институт управления — филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
г. Волгоград, Россия
Nemchinova Anastasia Leonidovna
second-year student
faculty of public and municipal administration
Volgograd Institute of Management – Branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration
Volgograd, Russia

Лаврентьева Елена Александровна
старший преподаватель
кафедра физической культуры и специальной подготовки
Волгоградский институт управления — филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
г. Волгоград, Россия
Lavrentyeva Elena Aleksandrovna
senior lecturer
department of physical education and special training
Volgograd Institute of Management – Branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration
Volgograd, Russia

Аннотация*. Современный спорт сопровождается значительным психологическим давлением: спортсмены часто испытывают стресс и страх неудачи, что снижает результаты и мотивацию. В статье проанализированы основные стресс-факторы и их влияние на спортивные достижения. Рассмотрены современные психотехники — когнитивно-поведенческая терапия, методы релаксации, визуализации и тренировки внимательности. Представлены рекомендации по их внедрению в тренировочный процесс для снижения тревожности и повышения уверенности спортсменов, что улучшает результаты и эмоциональное состояние.*

Abstract*. Modern sport is accompanied by significant psychological pressure: athletes often experience stress and fear of failure, which negatively impacts their performance and motivation. This article analyzes the main stress factors and their influence on athletic*

achievement. Contemporary psychological techniques are examined, including cognitive-behavioral therapy, relaxation methods, visualization, and mindfulness training. Practical recommendations are provided for integrating these approaches into the training process to reduce anxiety and enhance athletes' self-confidence, thereby improving both performance and emotional well-being.

***Ключевые слова**: психологические методы; стрессоустойчивость; спортсмены; стрессовые ситуации; когнитивно-поведенческая терапия; релаксация; визуализация.*

***Keywords**: psychological methods; stress resilience; athletes; stressful situations; cognitive-behavioral therapy, relaxation, visualization.*

Введение. В современном спорте физическая подготовка неотделима от психологической. Высокая интенсивность тренировок и соревнований, обостренная борьба на площадке и растущая социальная роль спорта создают колоссальное давление на спортсменов. Это давление проявляется не только в физическом истощении, но и в сильном психическом напряжении, которое может подорвать работоспособность и негативно сказаться на психологическом благополучии. Именно поэтому психическая устойчивость становится краеу-гольным камнем спортивных достижений. Умение эффективно управлять своим внутренним состоянием в условиях стресса является решающим для по-беды. Спортсмены, способные сохранять ясность мысли и эмоциональную ста-бильность под давлением, получают возможность полностью реализовать свой потенциал.

Основные стресс-факторы в спорте:

«Такие авторы, как А. Компас, С. Хинден и М. Герхардт. Они выделяют следующие факторы:

Факторы, связанные с характеристиками спортивной деятельности (тренировочный режим, социальные взаимоотношения в команде, уровень важности соревнований и т. д.);

1. Факторы, связанные с индивидуальными особенностями спортсмена (возраст, пол, степень самоконтроля и т. д.);
2. Внешние факторы, такие как семейный и социальный контекст (отношения с родителями, учебная успеваемость, финансовые проблемы и т. д.);
3. Факторы, связанные со здоровьем и травмами, которые могут повышать уровень стресса и ухудшать результаты спортсменов;
4. Факторы, связанные с построением целей спортсмена, его мотивацией и эмоциональной регуляцией;
5. Факторы, связанные с управлением стрессом и тренировками, которые помогают спортсменам успешно справляться со стрессом и достигать своих спортивных целей.

Также следует обратить внимание на классификацию, от М. Келлермана и М. Мьюррейла, а именно:

1. Конфликты с тренерами или родителями — часто подростки испытывают стресс, связанный с несогласием с тренером или несправедливыми оценками со стороны родителей;

2. Повреждения и травмы — подростки, занимающиеся спортом, часто сталкиваются с травмами, которые могут негативно повлиять на их психическое состояние;

3. Соревнования и ожидания успеха — высокие ожидания и давление, связанные с соревнованиями, могут быть источником серьезного стресса для подростков;

4. Недостаток времени — дети могут испытывать стресс, связанный с ограниченным количеством времени, которое они могут уделить другим интересам и занятиям;

5. Социальное давление — подростки, занимающиеся спортом, могут испытывать дополнительное давление со стороны своей социальной среды и общества в целом, что может увеличить уровень стресса» [1].

Психологические методы повышения стрессоустойчивости:

1. «Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — это форма психотерапии, которая фокусируется на взаимосвязи между мыслями, чувствами и поведением. Она основывается на идее, что не ситуации, в которые мы попадаем, а наши мысли в большей степени влияют на наши чувства и действия. Изменение неадаптивных, не соответствующих реальности мыслей может привести к изменению эмоций и поведения спортсмена» [2, с. 11].

Когнитивно-поведенческая терапия предоставляет спортсменам инструменты для обнаружения и изменения их негативных мыслительных привычек. Активно пересматривая свои мысли, спортсмены способны трансформировать неуверенность и катастрофические сценарии в позитивные и поддерживающие установки.

Для улучшения концентрации и фокусировки в КПТ используются следующие техники:

- Техника «остановки мысли»: спортсмен учится замечать негативные мысли и останавливать их, заменяя их на более позитивные и конструктивные.
- Техника «перефокусировки»: спортсмен учится переключать внимание с негативных мыслей на актуальную задачу, например, на технику выполнения упражнения.
- Постановка целей: спортсмен устанавливает конкретные, измеримые, достижимые, релевантные и ограниченные по времени цели, что помогает ему оставаться мотивированным.
- Самоконтроль: спортсмен учится отслеживать свой прогресс, анализировать свои действия и вносить необходимые коррективы.
- Позитивное подкрепление: спортсмен награждает себя за достижения, что помогает ему укрепить мотивацию и самодисциплину.

Примеры использования КПТ в спорте:

- Спортсмен думает «Если проиграю, меня перестанут уважать». Он оспаривает эту мысль, заменяя её на более реалистичное убеждение: «Проигрыш — часть игры, я могу учиться на ошибках и становиться лучше». С помощью этого снижается тревожность, улучшается эмоциональный фон.
- Во время волнения спортсмен учится переключать внимание с негативных мыслей на конкретное действие — например, сосредоточиться на технике удара, дыхании или ритме движения. Это помогает вернуть концентрацию на текущей задаче и снизить страх неудачи.
- За достижение даже небольших успехов спортсмен поощряет себя — например, отдыхом, походом в свое любимое место, покупкой любимых сладостей. Это укрепит его уверенность, усилит внутреннюю мотивацию на дальнейшую победу.

2. Релаксации – это техника расслабления, которая позволяют телу, мышцам, мыслям достичь состояния покоя и комфорта. Она может принимать разные формы: дыхательные практики, медитацию, мышечную релаксацию, йогу. Эти методы помогают переключиться с активного состояния на спокойное, что способствует восстановлению сил и энергии. Регулярная релаксация помогает уменьшить тревогу, позволяет организму лучше адаптироваться к нагрузкам и переживаниям, улучшает настроение. Кроме того, во время практики наступает расслабление мышц, что облегчает боль и дискомфорт в разных частях тела. Умение расслабляться и восстанавливать силы также улучшает концентрацию и продуктивность. Когда разум и тело получают необходимый отдых, наступает ясность мышления.

Основные методы релаксации:

а) Дыхательные упражнения, такие как:

- Дыхание 4-7-8 В этом упражнении человек делает вдох на протяжении четырех секунд, затем задерживает дыхание на семь секунд и выдыхает восемь секунд.
- Дыхание квадратом. Это техника, при которой вдох, задержка и выдох выполняются по 4 секунды.
- Альтернативное ноздревое дыхание. Эта практика пришла из йоги. Для этого нужно зажать одну ноздрю и вдохнуть другой, затем зажать обе и ненадолго задержать дыхание. Затем повторить процесс, но с другой ноздрей.

б) Метод прогрессивной мышечной релаксации особенно подходит для спортсменов, потому что спорт часто вызывает повышенное напряжение в мышцах. В этой технике необходимо поочередно напрягать и расслаблять различные группы мышц. Создатель ПМР доктор Эдмонд Джекобсон считал, что после сильного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется, а вместе с этим происходит эмоциональная разрядка. Для этого нужно:

- Найти спокойное место и принять удобную позу.
- Напрячь одну группу мышц, например, предплечье в течение на 10-20 секунд.
- Расслабить мышцы и обратить внимание на ощущения.

- Повторить процесс с другими группами мышц от верха к низу: шея, плечи, предплечья, кулаки, ноги.

в) Аутогенная тренировка — Это метод психофизиологической саморегуляции, разработанный немецким психиатром Иоганнесом Шульцем, при котором человек с помощью формул самовнушения и внимания к ощущениям учится управлять своим состоянием. Аутогенная тренировка снижает уровень стресса, помогает быстрее засыпать, повышает концентрацию и улучшает общее самочувствие. Делать ее можно дома, следуя пошаговой методике Шульца. Такая тренировка включает в себя несколько этапов:

Вот основные шаги в аутогенной тренировке:

Подготовка:

- Найдите тихое место и примите удобную позу (лучше сидя или лежа).
- Сосредоточьтесь на тренировке, отбросьте все лишние мысли.
- Дышите медленно и спокойно.

Ощущение тяжести:

- Повторяйте фразы вроде «Моя рука тяжелая» или «Все мое тело тяжелое».
- Задача – почувствовать тяжесть в руках и ногах, чтобы мышцы расслабились.

Ощущение тепла:

- Повторяйте фразы вроде «Моя рука теплая» или «Все мое тело теплое».
- Это расширит сосуды, улучшит кровоток и усилит расслабление.

Контроль сердцебиения:

- Используйте фразы типа «Сердце бьется спокойно и ровно».
- Это поможет замедлить пульс и стабилизировать сердечный ритм.

Контроль дыхания:

- Повторяйте «Дыхание ровное и спокойное».
- Так вы сможете контролировать свое дыхание, делая его глубже и медленнее.

Аутогенные тренировки позволяют спортсменам быстро прийти в себя, уменьшить стресс и тревогу, лучше концентрироваться и контролировать себя, быстрее восстанавливаться после тренировок и легче переносить сложные ситуации. Все это помогает им лучше готовиться и показывать хорошие результаты.

3. Визуализация (направленное воображение) в практической психологии - представление индивидом некоего образа или сценария на определенную тему для достижения определенной цели. Визуализация может вызывать изменение концентрации сахара в крови, влияет на процесс пищеварения и работу сердечно сосудистой системы, способна изменить мышечный тонус. Таким образом, при помощи направленного воображения происходит программирование работы тела и психики.

Рассмотрим пять шагов применения метода визуализации, которые помогут достичь поставленной цели.

Первый шаг. Чёткая цель: Поймите, чего конкретно вы хотите (победа или улучшение навыков).

Второй шаг. Яркое представление: Представьте себя в ситуации успеха, почувствуйте всё вокруг как можно реальнее.

Третий шаг. Постоянная практика: Регулярно выделяйте время, чтобы проговаривать и представлять результат в спокойной обстановке.

Четвертый шаг. Задействуйте чувства: Представляйте не только картинку, но и ощущения, запахи, звуки. Чем больше чувств, тем лучше.

Пятый шаг. Верьте в себя: Важно сохранять позитивный настрой и уверенность в достижении своей цели.

Эти шаги помогут укрепить мотивацию, улучшить концентрацию и повысить эффективность тренировок.

4. Тренировка внимания – это когда ты регулярно работаешь над тем, чтобы лучше концентрироваться на чём-то конкретном, будь то задача или мысль. Суть в том, чтобы уметь удерживать внимание и быстро переключаться между делами. Это помогает лучше сосредотачиваться, больше успевать и меньше отвлекаться.

Некоторые рекомендации Психологов для тренировки концентрации:

Рекомендация № 1 Тренировка при наличии отвлекающих факторов.

Даже небольшой шум или движение от зрителя могут сбить с толку спортсмена, выступающего в индивидуальном виде спорта. Чтобы научиться справляться с помехами, стоит регулярно тренироваться в условиях, когда они присутствуют.

Рекомендация № 2 Использование ключевых слов.

Ключевые слова применяются для активации конкретных реакций. Они могут быть инструктивными, например, следи за мячом или растягивайся, или же мотивационными и эмоциональными, такими как сильнее, двигайся, расслабься. Важно, чтобы ключевое слово было лаконичным и сразу же вызывало требуемый отклик.

Рекомендация № 3 Избегать оценивающего мышления.

Спортсмены часто теряют концентрацию, когда начинают оценивать свои действия прямо во время тренировки или соревнования. Разбор ошибок лучше отложить на потом, после завершения. Во время же тренировки или игры стоит сосредоточиться на правильном выполнении техники.

Рекомендация № 4 Разработка определенного ритуала.

Спортсмены придерживаются разнообразных ритуалов, различающихся по длительности и сложности. Одни придают значение счастливым носкам, другие - правильной шнуровке обуви. Цель ритуала - концентрация перед стартом.

Рекомендация № 5 Контролировать направление взгляда.

Для контроля направления взгляда важно избегать отвлечения на посторонние объекты. Рекомендуется выбрать конкретную точку фиксации, чтобы сохранять концентрацию и не допускать рассеивания внимания.

Рекомендация № 6 Сосредоточенность внимания на настоящем.

Чтобы оставаться в моменте во время состязания, необходимо поддерживать концентрацию. Полезно применять ключевое слово, например, само слово внимание, чтобы способствовать сосредоточенности на текущем моменте.

Рекомендации по внедрению техник в тренировочный процесс спортсменов.

1. Интеграция когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в психологическую подготовку:

- Рекомендуется включение КПТ в стандартные психологические тренинги или индивидуальные консультации. Важно научить атлетов выявлять и изменять негативные мыслительные паттерны, используя упражнения и дневник мыслей.
- Для повышения уверенности в соревновательной среде целесообразно применять техники саморегуляции, направленные на снижение боязни неудачи.

2. Релаксационные практики для снижения напряжения:

- Включение коротких релаксационных сессий (5-15 минут) до и после тренировок может помочь уменьшить мышечное и психологическое напряжение.
- Обучение техникам глубокого дыхания и прогрессивной мышечной релаксации даст спортсменам инструменты для самостоятельного управления стрессом. Добавление аутогенной тренировки может улучшить общее самочувствие и ускорить восстановление.

3. При разминке и подготовке к соревнованиям полезно представлять себе, как успешно выполняете упражнения. Постоянная визуализация помогает улучшить движения и добавить уверенности. Лучше всего сочетать её с обычными тренировками, чтобы закрепить навыки.

4. В ежедневный план тренировок стоит добавить короткие упражнения на осознанность, например, медитацию. Важно научить спортсменов сосредотачиваться на настоящем моменте, не отвлекаясь на посторонние вещи и плохие мысли. Осознанность помогает лучше концентрироваться во время соревнований, когда много стресса, и восстанавливаться после нагрузок.

Чтобы эти методы работали как можно лучше, их нужно регулярно применять во время тренировок с помощью психологов или тренеров. Кроме того, их следует подстраивать под каждого спортсмена.

В заключение, современный спорт – это большая психологическая нагрузка. Стресс и боязнь проиграть плохо сказываются на спортсменах, снижают их результаты и желание тренироваться. В статье мы определили основные причины стресса, которые мешают показывать хорошие результаты, и убедились, что важно их контролировать.

Психологические способы, например, когнитивно-поведенческая терапия, релаксация, визуализация и тренировка внимательности, очень помогают стать устойчивее к стрессу. Они уменьшают тревогу, улучшают внимание, создают

позитивный настрой и уверенность в себе. Это, в свою очередь, улучшает и психологическое состояние спортсмена, и его спортивные достижения.

Важно, что эти способы можно и нужно включать в тренировки, чтобы готовить спортсмена не только физически, но и психологически. Такой подход помогает спортсменам лучше справляться со стрессом во время соревнований.

В итоге, улучшается эмоциональное состояние, растет желание тренироваться и раскрывается весь потенциал спортсмена, что сразу видно по его результатам. Использование современных психологических техник – это важная часть успешной подготовки в спорте, где так много психологического давления.

Литература

1. Московских А. Е. Факторы, влияющие на уровень стресса у старших подростков, включенных в спортивную деятельность // Молодой ученый. 2023. № 20 (467). С. 418-420.

2. Муслумов Р. Р. Когнитивно-поведенческая терапия :. Екатеринбург : Уральский университет, 2025. 156 с.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СРЕДСТВАМИ ТИМБИЛДИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

FORMATION OF SOCIAL INTERACTION COMPETENCE THROUGH TEAMBUILDING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY

Конопля Валентина Викторовна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Konoplya Valentina Viktorovna
student
institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Нестерова Марина Николаевна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nesterova Marina Nikolaevna
senior lecturer
department «Physical culture»
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается важность применения тимбилдинга в процессе организации занятий по физической культуре в высших учебных заведениях. Анализируется влияние командной работы на развитие социальных навыков, улучшение межличностных отношений и создание сплочённого коллектива среди студентов. Описываются ключевые методы и формы проведения тимбилдинга, такие как игровые тренинги, эстафеты и групповые спортивные мероприятия, которые способствуют укреплению командного духа и взаимопонимания. Даются практические рекомендации, которые можно применять на занятиях по физической культуре для успешного внедрения тимбилдинга.*

Abstract. *The article discusses the importance of team building in the organization of physical education classes in higher education institutions. The article analyzes the impact of teamwork on the development of social skills, improving interpersonal relationships, and creating a cohesive team among students. The key methods and forms of team building are described, such as game-based exercises, relay races, and group sports events that help strengthen team spirit and mutual understanding. Practical recommendations are given*

that can be applied in physical education classes for the successful implementation of team building.

Ключевые слова: *тимбилдинг; физическая культура; командная работа; социальные навыки; межличностные отношения.*

Keywords: *team building; physical education; teamwork; social skills; interpersonal relationships.*

В образовании особое внимание уделяется не только академическим достижениям студентов, но и их личностному развитию, социальной адаптации и формированию командного духа. Одним из эффективных методов достижения этих целей является тимбилдинг - процесс, направленный на развитие взаимодействия и сотрудничества в группе.

Тимбилдинг в переводе с английского означает «построение команды, командообразование». В контексте занятий по физической культуре в вузах тимбилдинг становится особенно актуальным, так как физические упражнения и спортивные игры способствуют формированию командного духа и укрепляют социальные связи между студентами.

Целями работы было рассмотреть концепцию тимбилдинга и его значение в образовательном процессе, особенно на занятиях по физической культуре; выявить преимущества тимбилдинга: как тимбилдинг способствует развитию командного духа, коммуникации и социальной сплоченности среди студентов.

В процессе проводимого исследования решались следующие задачи: обосновать актуальность темы; выявить ключевые принципы тимбилдинга, выделить важность тимбилдинга в образовательном процессе; определить влияние тимбилдинга на общую атмосферу занятий, психологический климат в группе, а также спортивные результаты студентов; предложить практические рекомендации - конкретные методы и упражнения, которые можно применять на занятиях по физической культуре для успешного внедрения тимбилдинга.

Физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни и личностной культуры студентов, однако зачастую занятия ограничиваются лишь передачей знаний о физических упражнениях и технике выполнения. В России и странах СНГ тимбилдинг появился уже в конце 20 века. Первым применяемым методом тимбилдинга был метод бизнес - тренингов. Со временем стали набирать популярность и другие способы – спортивные и психологические игры, творческие мероприятия и другие. Сейчас понятие «тимбилдинг» всё больше расширяется, добавляются новые варианты сплочения коллектива взрослых и детей, вырабатываются новые тактики. Даже проведение коллективных праздников часто сопровождается различными играми, нацеленными на создание духа единства.

В молодёжных объединениях разного уровня - среди школьников и студентов - в последнее время стал «модным» тимбилдинг для выявления лидерских качеств, выработки командных механизмов, развития творческой фантазии и создания нестандартных форм проведения креативных праздников и программ - флешмобов, агитбригад, фестивалей, игр-квестов [1].

Введение элементов тимбилдинга позволяет не только повысить интерес к физической активности, но и создать условия для формирования устойчивых межличностных отношений, развития лидерских качеств и укрепления коллектива. Универсальность тимбилдинга состоит в том, что он может проводиться в помещении и на природе. Следует учитывать, что тимбилдинг проводится в развлекательной форме, используя какой-нибудь яркий сюжет. Сюжетов и форм проведения данной технологии много. При этом дети могут внести свои предложения для достижения поставленной цели.

В статье рассматриваются основные подходы к реализации тимбилдинга в рамках занятий по физической культуре, его влияние на развитие командных навыков и инициативы студентов, а также представлены примеры успешных практик, которые иллюстрируют положительные результаты применения данной методики в образовательном процессе вуза.

Тимбилдинг (от англ. team building) представляет собой разнообразные мероприятия, направленные на формирование и развитие командного взаимодействия, улучшение коммуникации и взаимопонимания среди участников группы. Основные цели тимбилдинга включают: повышение эффективности работы команды, развитие доверительных отношений, улучшение навыков общения и решение конфликтных ситуаций. В контексте физических занятий тимбилдинг приобретает еще больший смысл, так как спорт часто требует кооперации, общения и совместного стремления к достижению общих целей.

Командные игры это составляющая тимбилдинга, так как, это понятие более широкое и включает в себя не только командные игры спортивной направленности (футбол, эстафеты и т., а также мероприятия развлекательного характера, творческой направленности (походы, квест-игры и то.)

Спортивный тимбилдинг - это спортивное командное приключение, направленное на объединение коллектива. Это построение команды на основе спортивных игр. В основу представлений о тимбилдинге и механизмах, влияющих на командообразование, легли работы Белбин М., Бриггс М., Дайер У., Маслоу А., МакГрегор Д., Такман Б., Хеберт Дж., Эдейр Дж и др.

Рассматривая методы и формы организации тимбилдинга в физической культуре, можно утверждать, что существует множество методов внедрения элементов тимбилдинга в занятия физической культурой. Среди них можно выделить:

- Спортивные эстафеты и игры: командные соревнования, такие как футбольные матчи, волейбольные игры и лыжные эстафеты, позволяют студентам работать вместе для достижения общих целей. Они способствуют развитию тактического мышления и укрепляют групповой дух.

- Тренинги на доверие: упражнения, такие как «Слепой проводник» или «Падение назад», помогают развивать доверие между участниками, что является основой эффективной командной работы.

- Квесты и приключенческие игры: такие мероприятия, как спортивные квесты, не только развлекают студентов, но и способствуют созданию обста-

новки для командного взаимодействия, где участники должны сотрудничать для решения поставленных задач.

Ключевым элементом, отличающим тимбилдинг от простой групповой игры, является обязательная процедура обсуждения. После выполнения упражнения преподаватель организует дискуссию, задавая вопросы: «Что способствовало успеху?», «Какие возникали трудности в коммуникации?», «Как было принято ключевое решение?». Эта рефлексия позволяет студентам осознать паттерны своего поведения в группе и перенести полученный опыт на другие сферы жизни.

Внедрение тимбилдинга в занятия физической культурой может оказать положительное влияние на студентов в нескольких аспектах:

- Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физической формы и укреплению здоровья студентов, а совместные тренировки создают дополнительные мотивационные факторы. В качестве основных факторов, способствующих ориентации человека на здоровый образ жизни, наряду с ценностями и потребностями общества, ученые также выделяют личностные мотивы и интересы. По мнению С.Г. Добротворской, здоровье, как ценность и потребность в приверженности здоровому образу жизни должны «находиться на первых местах в общей структуре ценностных ориентаций личности» [2, с. 41].
- Взаимодействие в команде развивает лидерские качества, эмоциональный интеллект и навыки межличностного общения, что проявляется в дальнейшей профессиональной деятельности и социальной жизни.
- Тимбилдинг помогает снизить уровень стресса, повышая удовлетворенность от учебного процесса и общий уровень счастья студентов. Эмоциональная поддержка и чувство принадлежности к команде значительно улучшают психологический климат в группе.

Средствами тимбилдинга формируются следующие составляющие компетенции:

1) Коммуникативные навыки: Умение четко формулировать мысли, слушать и слышать партнеров при ограниченном времени и условии физической нагрузки.

2) Командная ответственность: Осознание личной роли в общем результате, где неудача одного воспринимается как неудача всей команды.

3) Конструктивное разрешение конфликтов: В процессе игры неизбежно возникают разногласия. Тимбилдинг учит находить компромиссы не на словах, а в действии, ориентируясь на общую цель.

4) Доверие и эмпатия: Физические упражнения, особенно с элементами страховки (как в веревочном курсе), напрямую формируют взаимное доверие.

Следует привести примеры успешных практик:

1. Спортивные лагеря и выездные мероприятия: многие из университетов организовывают ежегодные спортивные лагеря, на которых студенты участвуют в спортивных соревнованиях и тимбилдинговых мероприятиях. Это не только помогает студентам улучшить спортивные навыки, но и способствует созданию

дружеской атмосферы, что значительно усиливает взаимодействие между участниками.

2. Тимбилдинг через командные игры и эстафеты: на занятиях физической культуры организуются эстафеты и спортивные мини-игры, где студенты разбиваются на команды и выполняют различные задания. Например, в рамках волейбольного турнира могут быть введены задания, требующие от команды стратегического планирования и распределения ролей. Такой подход помогает развивать координацию и командное взаимодействие.

3. Интерактивные тренинги: в некоторых вузах проводятся тренинги на доверие и лидерство, направленные на развитие личностных качеств. Упражнения, такие как «Слепой водитель» и «Ловкость рук», позволяют студентам учиться доверять друг другу, что укрепляет командные связи и развивает коммуникативные навыки.

4. Проектная деятельность: вовлечение студентов в проектные группы, где они должны работать над общими целями в сфере физической культуры - например, создание молодежного спортивного клуба или организация мастер-классов - дает им возможность обсуждать идеи, распределять задачи и управлять ресурсами. Это способствует развитию критического мышления и совместной ответственности.

Тимбилдинг на занятиях по физической культуре в вузе занимает важное место в формировании сплоченности и командного духа среди студентов. Внедрение различных форм активностей, таких как командные игры, эстафеты, тренировочные задания и проектная деятельность, не только способствует физическому развитию студентов, но также развивает их социальные навыки, эмоциональный интеллект и лидерские качества.

Этот подход позволяет студентам наладить продуктивные отношения, научиться сотрудничать и взаимопомогать, что является неотъемлемой частью успешной профессиональной деятельности в будущем. Тимбилдинг способствует созданию благоприятной атмосферы, где каждый участник чувствует свою значимость и возможность проявить инициативу. Поэтому важно, чтобы вузы продолжали активно интегрировать элементы тимбилдинга в программу физической культуры, создавая условия для гармоничного развития студентов как личностей и успешных членов общества. Будущее образования зависит не только от академических достижений, но и от умения студентов работать в команде, поэтому тимбилдинг должен стать неотъемлемой частью учебного процесса, способствуя всестороннему развитию молодежи в стенах учебного заведения.

Литература

1. Лысякова Т. Н. Методическое пособие по тимбилдингу (командообразованию). // Копилка уроков – сайт для учителей: [сайт].- 2013-2020. URL:https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/prochee/mietodichieskoie_posobiie_po_timbildi

nghu_komandoobrazovaniiu?ysclid=mhch1w2tws172376901 (дата обращения: 10.12.2024).

2. Добротворская С. Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни // дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 Казань. 2003. 413 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БОКСА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ АГРЕССИИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR USING BOXING TO REDUCE AGGRESSION IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Липатова Диана Юрьевна
студент
Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Lipatova Diana Yurievna
student
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia
Горбачева Ольга Александровна
доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
associate professor
department of theory and methodology physical education and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В данной работе рассматривается проблема повышенного уровня агрессии у старшеклассников и обосновывается потенциал использования бокса в ее снижении. Цель работы: выявить и охарактеризовать психолого-педагогические условия, при которых занятия боксом способствуют снижению агрессии и гармоничному развитию личности. В рамках исследования на базе БОУ ОО «Некрасовская общеобразовательная школа» была проведена опытно-экспериментальная работа по оценке динамики уровня агрессии у учащихся 9-10 классов. Сделан вывод, что при акценте на технику, дисциплину и создании благоприятного социально-психологического климата бокс эффективно трансформирует деструктивную агрессию в конструктивное русло, развивая самоконтроль и эмоциональную устойчивость.*

Abstract. *This paper examines the problem of increased aggression among high school students and explores the potential of boxing to reduce aggression. The goal of this paper is to identify and characterize the psychological and pedagogical conditions that promote the reduction of aggression and the harmonious development of individuals through boxing. The study was conducted at the Nekrasovskaya Secondary School, where an experimental study was conducted to assess the dynamics of aggression among 9th and 10th grade students. It is concluded that by focusing on technique, discipline, and creating a favorable socio-psychological climate, boxing effectively transforms destructive aggression into a constructive direction, developing self-control and emotional stability.*

Ключевые слова: *агрессия; старшеклассники; бокс; психолого-педагогические условия.*

Keywords: *aggression; high school students; boxing; psychological and pedagogical conditions.*

Физическая культура и спорт – важная часть воспитания и обучения учащихся в школе, так как именно физическая активность позволяет укрепить и сохранить здоровье, развивает физические данные и морально-волевые качества человека. В подростковом возрасте, характеризующемся интенсивным физическим и эмоциональным развитием, особую актуальность приобретает поиск средств, позволяющих не только развивать тело, но и гармонизировать психологическое состояние. Одним из таких эффективных средств может выступить бокс.

Современная жизнь старшеклассников наполнена стрессами, вызванными учебными перегрузками, социальным давлением, экзаменами и сложностями межличностного общения. Накопленное психоэмоциональное напряжение часто находит выход в деструктивных формах, среди которых ведущее место занимает агрессия. В этих условиях физическая культура выступает не только как средство повышения работоспособности, но и как мощный инструмент трансформации негативных эмоций [1]. Бокс, как вид спорта с богатой историей и строгими правилами, при грамотном педагогическом подходе превращается из просто физического упражнения в действенный метод психологической саморегуляции. Специально организованные занятия, акцентирующие не силовое превосходство, а технику, тактику и самоконтроль, создают уникальную среду для трансформации агрессии в конструктивное русло. Они формируют у подростков важнейшие навыки управления гневом, эмоциональной устойчивости и уважительного отношения к сопернику. Кроме того, данный вид спорта обеспечивает легитимный и социально приемлемый канал для разрядки психологического напряжения. Через интенсивную физическую нагрузку и работу на снарядах происходит естественное высвобождение накопленной негативной энергии [2]. Систематические тренировки способствуют повышению самооценки и уверенности в себе, что снижает потребность в агрессивном самоутверждении. Важным аспектом является и формирование дисциплины мышления - бокс учит анализировать ситуацию, прогнозировать действия оппонента и сохранять ясность устава в стрессовых условиях. Развиваемые в процессе занятий выдержка и терпение постепенно переносятся и в повседневную жизнь, помогая более рационально реагировать на провоцирующие ситуации [3]. Таким образом, бокс выступает комплексным инструментом развития личности, обеспечивающим не только физическое, но и психологическое совершенствование.

Однако успешная реализация данного потенциала возможна лишь при соблюдении ряда психолого-педагогических условий, которые были положены в основу экспериментальной работы на базе БОУ ОО «Некрасовская общеобразовательная школа»:

1. *Акцент на техническое мастерство и дисциплину.* В основе тренировочного процесса лежала не установка на силовое подавление соперника, а философия бокса как интеллектуального поединка, где ценится тактика, скорость, точность и экономичность движений. Значительное время уделялось отработке техники на снарядах (груша, мешок, лапы), что позволяло легально и безопасно высвобождать накопившееся психофизическое напряжение, трансформируя его в целенаправленное мышечное усилие. Жесткое соблюдение правил и субординации формировало внутренний самоконтроль.

2. *Развитие эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции.* В процессе занятий целенаправленно моделировались стрессовые ситуации (учебные спарринги), в которых старшеклассники учились управлять своими эмоциями, прежде всего гневом и раздражением. Под руководством тренера-педагога проводился анализ тактических ошибок, связанных с потерей самообладания, что наглядно демонстрировало практическую ценность выдержки и «холодной» головы. Это способствовало переносу навыков эмоционального контроля в повседневную жизнь.

3. *Формирование позитивного социально-психологического климата в группе.* Создание атмосферы взаимного уважения и товарищества было ключевой задачей тренера. Ритуалы (обязательное рукопожатие до и после спарринга), акцент на безопасности партнера, совместный анализ техники способствовали переводу агрессивных импульсов в здоровое спортивное соперничество [4]. Группа стала для подростков местом социальной поддержки и позитивной идентификации, что снизило общий уровень фрустрации и враждебности.

Реализация указанных условий составила основу экспериментальной программы, направленной на проверку гипотезы о коррекционном потенциале бокса. Комплексное воздействие через техническую подготовку, эмоциональную саморегуляцию и групповое взаимодействие создало необходимые предпосылки для эмпирической верификации эффективности предложенного подхода.

Для подтверждения эффективности предлагаемого подхода на базе БОУ ОО «Некрасовская общеобразовательная школа» была организована опытно-экспериментальная работа. В исследовании приняли участие учащиеся 9-10 классов (n=25), разделенные на экспериментальную (занятия боксом с соблюдением психолого-педагогических условий) и контрольную (занятия по стандартной программе физической культуры) группы. Оценка уровня агрессии проводилась до начала эксперимента, после 3 месяцев и по окончании 6-месячного цикла занятий. Для диагностики использовался комплекс взаимодополняющих методов, представленный в Таблице 1.

Таблица 1

Методы оценки уровня агрессии у старшеклассников

Метод диагностики	Что оценивает	Процедура и инструментарий
Опросник Басса-Дарки	Уровень физической и вербальной агрессии, чувство вины, обида, раздражительность.	Стандартизированная анкета из 75 вопросов. Подсчет индексов враждебности и агрессивности по ключу.
Анкета для учителей	Частота вовлеченности ученика в конфликты, наблюдаемая раздражительность на уроках.	Авторская анкета с вопросами, требующими оценки по 5-балльной шкале (1 – никогда, 5 – постоянно).
Структурированное наблюдение	Прямые поведенческие акты: вербальные вспышки (крик, грубость), невербальные проявления (сжатые кулаки, агрессивная поза).	Карта наблюдения с фиксацией частоты целевых поведений в неделю.

Анализ данных, полученных с помощью представленных методов, показал следующую динамику в экспериментальной группе после 6 месяцев занятий боксом.

По Опроснику Басса-Дарки было зафиксировано статистически значимое снижение показателей. Индекс агрессивности снизился в среднем на 24% (с 18 до 13.7 баллов), а индекс враждебности – на 19% (с 11.5 до 9.3 баллов). Наиболее выраженное снижение наблюдалось по шкалам «Физическая агрессия» и «Раздражительность». В контрольной группе изменения данных показателей были незначительными.

Данные Анкеты для учителей подтвердили положительные изменения в поведении учащихся. Средний балл по шкале «конфликтность» снизился с 3.8 до 2.4, а по шкале «раздражительность» – с 4.1 до 2.7. Педагоги отметили, что учащиеся экспериментальной группы стали более сдержанными в конфликтных ситуациях и демонстрировали готовность к конструктивному диалогу.

Структурированное наблюдение зафиксировало снижение количества наблюдаемых актов агрессивного поведения. Количество вербальных вспышек (повышенный тон, грубость в адрес сверстников) снизилось в среднем с 7 до 3 эпизодов в неделю на одного учащегося. Также реже стали наблюдаться невербальные проявления, такие как агрессивные позы и жесты. В контрольной группе частота подобных поведенческих актов осталась на прежнем уровне.

Таким образом, результаты проведенного экспериментального исследования позволяют сделать вывод о значительном коррекционном потенциале бокса в отношении агрессивных проявлений у старшеклассников при условии целенаправленной педагогической организации тренировочного процесса. Эмпирически доказано, что систематические занятия боксом, построенные на приоритете техники и дисциплины, приводят к статистически значимому снижению индексов агрессивности и враждебности, что подтверждается данными опросника Басса-Дарки, анкетирования педагогов и структурированного на-

блюдения. Ключевыми условиями эффективности являются: переориентация мотивации с силового доминирования на техническое совершенство, целенаправленное развитие эмоционального интеллекта и саморегуляции в условиях контролируемого стресса, а также создание в тренировочной группе поддерживающей социальной среды, основанной на взаимном уважении.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что бокс, будучи инструментом физического развития, при грамотном педагогическом сопровождении становится мощным средством психолого-педагогического воздействия, способствуя трансформации деструктивной агрессии в конструктивные формы активности, развивая самоконтроль, ответственность и эмоциональную устойчивость личности старшеклассника.

Литература

1. Козлов А. А., Никифорова Е. В. Бокс как инструмент развития эмоциональной саморегуляции у подростков // Физкультура и спорт. 2024. № 8 (25). С. 34-38.

2. Шувалов М. Г. Психолого-педагогические условия использования единоборств в коррекции агрессивного поведения подростков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. № 1(46). С. 156-162.

3. Ковалев А. Н. Психологические аспекты тренировочного процесса в единоборствах // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. 2024. № 1. С. 112-118.

4. Федоров С. М. Социально-психологические аспекты использования единоборств в работе с подростками // Психология и школа. 2025. № 2. С. 67-72.

УДК 796.056

ТРЕНЕР КАК ЛИДЕР В ТЕОРИИ «ПУТЬ-ЦЕЛЬ»

ACOACH AS A LEADER IN «PATH-GOAL» THEORY

Паничкин Артём Игоревич
студент
Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Panichkin Artem Igorevich
student
Volgograd Institute of Management – branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Курылев Сергей Владимирович
Старший преподаватель кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Kurylev Sergey Vladimirovich
senior lecturer department of physical and special training
Volgograd Institute of Management - branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье будет проанализирована социально-психологическая сторона роли тренера в спортивной команде, через призму теории лидерства «путь-цель».*

Abstract. *This article analyzes the socio-psychological aspect of the coach's role in a sports team through the lens of the Path-Goal leadership theory.*

Ключевые слова: *спорт; лидерство; теория «путь-цель»; спортивная команда; тренер; команда.*

Keywords: *sport; leadership; path-goal theory; sports team; coach; team.*

В спортивной команде тренер является системообразующим звеном, несущим в себе множество самых разнообразных функций. Из самых явных сюда относится организация тренировочного процесса, сюда входит как физическая, так и тактическая подготовка подопечных. Более того тренер выполняет управленческие функции, составляет план, расписание, ставит цели и принимает решения. Однако назвать его управленцем в чистом виде нельзя, так как тренер гораздо более ориентирован именно на работу непосредственно с коллективом, он мотивирует, формирует ценностные установки у спортсменов. То есть современный тренер должен быть не только специалистом, но и лидером для своих подопечных. Лидерство – это «положение в обществе, которое характеризуется способностью занимающего его лица направлять и организовывать коллективное поведение некоторых или всех его членов».

Существует множество теорий и подходов к изучению феномена лидерства. В рамках нашего исследования мы сфокусируемся на тории «путь-цель», разработанной Робертом Хаусом. Цитируя Т. В. Ручкину, «Фундаментальное положение теории «путь-цель» заключается в том, что подчиненные будут настолько благоприятно и благонадежно воспринимать требования со стороны управленческого лидера, насколько они будут чувствовать и понимать то, что он им поможет осуществить собственные цели» [1]. Говоря конкретнее, основной задачей лидера является проложить для подчинённых путь, который будет вести их к желаемой им цели, помогая им преодолеть возникающие на пути препятствия.

Каждый лидер по-своему уникален, обладает своим индивидуальным стилем. Эффективность стилей зависит от ситуационных факторов, конкретно от двух наиболее широких. Первый – это личностные качества подчинённых, главным здесь является локус контроля. Цитируя Н. А. Кору, «Локус контроля является устойчивой личностной характеристикой, слабо поддающейся изменениям, является основным показателем готовности личности принять либо отказаться от ответственности за свою деятельность, а также за деятельность окружающих, что может влиять на ее поведение» [2]. Локус контроля подразделяется на интернальный и экстернальный. При интернальном локусе контроля, индивид воспринимает события происходящие в его жизни как результат его воли и его зону ответственности. При экстернальном локусе контроля события воспринимаются как то, что выходит за пределы его воли и ответственности. В зависимости от локуса контроля подчинённые соответственно проявляют себя эффективнее при разных типах лидерства.

Второй фактор – рабочая обстановка: суть задачи, структура организации и рабочая группа. В организациях с чёткой структурой и понятными задачами влияние лидера не столько значимо, и не так сильно требуется. Если же задача и структура неясны, то лидер в целях эффективности должен активнее контролировать процесс, самостоятельно выстроить структуру, сделать задачу более конкретной и чёткой. В случаях, в которых ясны и задачи, и структура, рабочий процесс все ещё может быть нарушен из-за низкой мотивации. В этом случае лидер скорее выполняет роль мотиватора, который будет подталкивать подопечных на действия.

Исходя из совокупности этих двух факторов в теории «путь-цель» выделяется 4 стиля лидерства. Они обладают своими уникальными чертами, и могут в разной степени сочетаться внутри одного человека. Разберём подробнее каждый из них.

Директивный стиль лидерства – стиль лидерства, предполагающий чёткие указания, задачи и высокий уровень контроля со стороны лидера. Этот стиль лидерства при всей авторитарности имеет свои сильные стороны. Во многих рабочих ситуациях структура и задачи неясны сами по себе, поэтому лидеру необходимо дополнять пробелы в структуре, самостоятельно ставя задачи и руководя процессом. При этом для наиболее плодотворной деятельности от

подчинённых требуется исполнительность и лояльность. Здесь их экстернальный, внешний тип локуса контроля помогает подчинённым делегировать ответственность на лидера. Слабой стороной этого стиля является его жёсткие рамки, снижающие уровень участия и автономности каждого подопечного. Люди с интернальным локусом контроля могут чувствовать себя подавленно, отсутствие чувства ответственности и влияния на ситуации могут пагубно влиять на раскрытие их потенциала.

Поддерживающий стиль лидерства – стиль лидерства, в котором акцент делается на создание дружелюбной, поддерживающий атмосферы в коллективе. Существуют цели, требующие долгой и монотонной работы, они необязательно состоят из сложных и неясных задач, и могут не требовать сложной организации, но всё равно создавать трудности. В таком случае лидер прежде всего должен мотивировать подопечных и создавать для них такие условия, в которых они смогут эффективно и беспрепятственно выполнять рутинные задачи. Здесь качества подчинённых не играют решающую роль, главное, чтобы они адекватно откликались на поддержку со стороны лидера и действительно нуждались в ней. Проблема этого стиля лидерства в том, что он ограничен сферой применения, в случае если задачи не монотонны, этот стиль теряют свою силу по сравнению с другими.

Соучаствующий (партисипативный) стиль лидерства - стиль лидерства, в рамках которого подопечные активно вовлекаются в организационный процесс, и их инициатива и самостоятельность всячески поддерживается и культивируется. Многим работникам необходимо ощущать контроль над ситуацией, при этом ясность и чёткость задачи находится под вопросом. Задачи могут быть творческими, иметь множество решений и подходов. В таком случае каждый участник коллектива может внести свою лепту в её решение. Важными для эффективности здесь являются личные способности, знания, навыки и компетенции подчинённых. Люди с интернальным локусом контроля раскрываются при таком стиле лидерства лучше всего, они могут активно принимать делегируемую им ответственность, самостоятельно выстраивая рабочий процесс, находя нестандартные решения.

Ориентированный на результат стиль лидерства – стиль лидерства, подходящий для туманных и трудных задач. Лидер при таком стиле постоянно ставит всё новые и новые цели, постоянно завышая планку всё выше и выше. При этом нужно держать баланс, при котором вы, выражая уверенность в способности подчинённых решить эту задачу, мотивировали их добиваться больших резуль-татов. Подчинённые так же должны обладать потребностью в росте и дости-жению наивысших результатов, они должны быть целеустремлёнными и рабо-тоспособными. Однако соблюдать баланс между ожиданием и реальностью крайне трудно, ставя неадекватно высокие цели и трудные задачи лидер рис-кует разрушить мотивацию и трудовой процесс коллектива.

Все 4 стиля лидерства по одиночке не встречаются в каком-то человеке в чистом виде. Каждый человек способен на интуитивном уровне подстраиваться под рабочую обстановку и коллектив, меняя стиль лидерства. Однако, при должном понимании положений теории «путь-цель», можно гораздо эффективнее применять эти стили лидерства в работе.

Каким же образом теория «путь-цель»применяется в рамках спортивной команды? Для начала стоит подробнее разобраться в деятельности спортивной команды через её призму.

Начать стоит с главного – с цели спортивной команды. Цитируя И. Н. Подрезова, «В наиболее обобщенной формулировке такой общекомандной целью является достижение наивысших личных и командных спортивных результатов» [3]. С обыденной точки зрения эта цель звучит просто, и кажется может свестись к короткому «быть лучше», но при более детальном рассмотрении, она распадается на множество целей меньше, в свою очередь состоящих из ещё более маленьких, почти ежедневных задач. То есть в случае со спортивной командой, мы имеем дело с не самой конкретной для участников целью. Именно тренер должен указать им, какие именно задачи они должны выполнить для достижения более глобальных целей. От эффективности постановки задач во многом зависит успех спортивной команды.

Разбирая специфику ситуационных факторов спортивной команды, стоит начать с качеств подчинённых. Подчинёнными в спортивной команде, очевидно, являются участники спортивной команды. Их уровень компетенции разнится, одни игроки имеют больший опыт, другие меньший, одни более талантливы, другие менее. Такая дифференциация, при том, что является вполне естественной, способна нанести ущерб эффективности команды, поэтому для тренера важной задачей является нахождение индивидуального подхода к каждому из игроков. Так же в большинстве спортивных игр, игроки обладают собственными позициями, то есть зонами ответственности, это требует от тренера понимания, каким образом правильнее всего направлять усилия игрока, в зависимости от его роли в команде. Но так как спортивная команда это не просто совокупность индивидуальных игроков, отсюда произрастает следующая задача, тренер должен организовать деятельность спортсменов так, чтобы каждый из них вносил свой вклад в деятельность команды, при этом оставаясь с командой единым целым. Так же каждый игрок уникален и с позиции его личностных качеств. Кого-то отличает вспыльчивость и импульсивность, а некоторых наоборот пассивность и выжидание, обязанность тренера в этом случае поддерживать общий единый эмоциональный фон, сглаживая эти личностные характеристики. Фактор мотивации так же играет большую роль, и должен выноситься как отдельная часть тренерской деятельности. Мотивация это комплексный процесс, обобщённо, цитируя Т. Б. Гакельберг и Ю. В. Фоот, разделяемый на два элемента «механизм внешнего целенаправленного стимулирующего воздействия на человека (побуждения и принуждения) и механизм реализации внутренней психологической предрасположенности к той

или иной деятельности» [4]. То есть тренер должен побуждать спортсмена к действию на основе своего авторитета, так и на основе его потребности в реализации своего потенциала. Возвращаясь к вопросу о локусе контроля, мы приходим к тому, что в работе с коллективом, где спортсмены обладают разным локусом контроля, тренер вновь должен как находить индивидуальный подход к каждому игроку. Вторым важным аспектом личных качеств спортсменов является их самооценка собственных навыков. Оказать на самооценку подчинённых прямое индивидуальное влияние крайне тяжело. И здесь важным механизмом оказывается конкуренция. Игроки, так или иначе, сравнивают себя как с участниками собственной команды, так и противоборствующей. Деструктивная конкуренция может вызвать разлад команды в общем, и падение самооценки, а в следствие и продуктивности, отдельных игроков в частности. Однако, поддерживая здоровую конкуренцию, тренер создаёт пространство для роста своих подчинённых. Компенсирующим механизмом здесь может выступать общее чувство причастности к делу и командный дух.

Второй ситуационный фактор – рабочая обстановка, она же характеристика окружающей среды. Именно сюда, в том числе, входят задачи, которые встают перед тренером. Опять же сами по себе эти задачи нигде не зафиксированы, в лучшем случае в формальных документах указывают о том, что тренер обязан организовывать тренировочный и соревновательный процесс. Но то, каким образом он будет это организовывать, остаётся в зоне компетенции самого тренера. Он почти что полностью ответственен за структуру тренировочного процесса. Тренер составляет расписание, план и программу тренировок, при этом опираясь на те аспекты его подопечных, которые были упомянуты нами ранее. При этом возможности влияния на весь тренировочный процесс у самих подопечных крайне ограничены. Напротив, важнее всего насколько чётко и точно они выполняют указания тренера. Сам тренировочный процесс по своей сути монотонен, сводится к многократному повторению каких-либо упражнений. Так же любая вид спорта имеет и свою теоретическую, тактическую часть. Тренер должен доносить теоретический фундамент и свои тактические установки максимально конкретно, при этом так, чтобы подчинённый не просто знал и выполнял, а понимал их. Это относится и к соревновательной части. Соревновательная часть – одна из черт, выделяющих спортивную деятельность среди других. Если в бизнесе конкуренция существует относительно скрытно, то противоборство в спорте – его суть. Спортсмены должны быть психологически готовы к соревнованиям, не ограничиваясь одной лишь мотивацией. Сюда входит стрессоустойчивость, холоднокровие, но в тоже время уверенность и вовлечённость. Ещё одна часть рабочей обстановки – рабочая группа, под этим понимается коллективные нормы, отношения и ценности всей группы в целом. Влияя на настрой каждого подопечного, тренер так же обязан влиять на всю команду в целом, несмотря на то, что они взаимосвязаны, они не становятся тождественными.

Именно ситуационные факторы и оказывают влияние на стиль лидерства. Стоит разобраться, в каких конкретно случаях, какой стиль проявляет себя лучше всего.

Директивный стиль – ядро любой тренерской деятельности. Это обуславли-вается тем, что изначально структура спортивной команды, её задачи не отличаются чёткостью и конкретностью, и каждый тренер самостоятельно выстраивает всё под себя. Он должен пошагово объяснять каждый шаг, и с высоты своего опыта и знаний наставлять спортсменов. Спортсмены априори не обладают должной компетенцией, чтобы самостоятельно выстраивать тренировочный и соревновательный процесс, им всегда нужен взгляд со стороны, оценивающий их. Вне зависимости от того насколько опытен и умел спортсмен, он осознанно делегируют ответственность за себя на тренера. Именно из-за всех этих факторов директивный стиль становится основным, повседневным стилем лидерства. Однако он не универсален, в истории было множество ситуаций, когда спортсмен не справлялся с давлением со стороны тренера и уходил из спорта. Более того при всей планомерности, подробности и обширности указаний и задач, тренер не участвует в самом процессе соревнования, он не способен в буквальном смысле управлять спортсменом. Поэтому при слишком высоком уровне контроля спортсмен может потерять свою самостоятельность и автономность.

Поддерживающий стиль эффективнее всего показывает себя в ежедневной рутине. Постоянная поддержка и мотивация своих подопечных помогает им преодолевать себя и прилагать больше усилий на тренировках. Более того, часто на результаты накладывает отпечаток жизнь спортсмена за пределами спорта и коллектива. Поддерживающий стиль, в том числе, включает в себя и личную поддержку по отношению к каждому из игроков. Часто тренер выходит за рамки своих обязанностей, становясь для игрока наставников и чем-то вроде родительской фигуры, образуя с ним глубокую эмоциональную связь. Создание же дружеской атмосферы внутри команды благотворно влияет на командную работу и сыгранность. Но поддерживающий стиль так же не может использоваться всегда, спорт предполагает тяжёлый труд и борьбу. Для достижения результатов нужно поддерживать должный уровень серьёзности и собранности, а избыточная мягкость может подорвать дисциплину.

Партисипативный стиль лидерства, он же участвующий, возможно, самый наименее частый в использовании в спортивной среде. Тренер может советоваться с подопечными по каким-либо вопросам, но происходит это в основном в соревновательном процессе. Спортсмены должны уметь самостоятельно принимать решения, но эти решения не должны идти вразрез с задачами и целями команды. Но у этого стиля есть и положительные стороны, в процессе самостоятельной деятельности в спорте, у многих спортсменов развиваются уверенность, трудоспособность и лидерские качества. Лидер может появиться и внутри команды, заменяя тренера в некоторые моменты. Так же к форме партисипативного лидерства могут относиться и другие вариации делегации

ответственности, у главного тренера могут быть помощники, отвечающие за какие-то специфические аспекты тренировочного процесса.

И наконец, стиль, ориентированный на результат. Второй по важности после директивного. Успешность спортивной деятельности может относительно объективна оценена. Спортсмены участвуют в турнирах, ставят новые рекорды. То есть, конкретизировать, какой результат ожидает тренер не так сложно, большую трудность составляет держать баланс между ожидаемым результатом и возможностями спортсменов. Грамотно оценивая способности спортсменов, и ставя перед ним реалистичные, но в то же время труднодостижимые задачи, он толкает их к развитию.

Все эти стили лидерства отражают разные стороны работы тренера, и крайне важно использовать их адаптируя под ситуацию. Это фундамент теории, использовать лишь один стиль, даже если для его реализации существуют все условия, неэффективно, так как ситуационные факторы поддаются изменениям. Участники команды меняются, одни уходят из спорта, другие приходят. Вместе с этим меняется и динамика внутри команды, даже сам спорт меняется, и самым главным мастерством для тренера является умение эффективно подстраиваться под обстоятельства, не теряя результаты, постоянно развиваться.

Подводя итоги, теория лидерства «путь-цель» отлично реализуется в рамках спортивной деятельности, делаю лидерство более практичным, но и в то же время оставляя пространство для индивидуальности каждого тренера. Как показал анализ, ситуационные факторы тренировочного и соревновательного процесса позволяют раскрыться каждому стилю лидерства. Однако все эти стили не универсальны и монолитны, они гибки и способны смешиваться. Теория «путь-цель»- это не просто практические советы для лидера, это целостная концепция охватывающая всё многообразие, в том числе и спортивной деятельности.

Литература

1. Ручкина Т. В. Анализ особенностей проявления управленческого лидерства в теории «путь-цель» // Экономика и социум. 2014. №2-5 (11). С. 1464-1468. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-osobennostey-proyavleniya-upravlencheskogo-liderstva-v-teorii-put-tsel (дата обращения: 03.11.2025).

2. Кора Н. А. Локус контроля как фактор, обусловливающий конфликтное поведение личности // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2020. №90. С. 79-85. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/lokus-kontrolya-kak-faktor-obuslovlivayuschiy-konfliktnoe-povedenie-lichnosti (дата обращения: 03.11.2025).

3. Подрезов И. Н. Общее понятие о спортивной команде как малой социальной группе в коллективе // Наука-2020. 2019. №5 (30). С. 34-36. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/obschee-ponyatie-o-sportivnoy-komande-kak-maloy-sotsialnoy-gruppe-v-kollektive (дата обращения: 03.11.2025).

4. Гакельберг Т. Б., Фоот Ю. В. Мотивационный механизм: понятие структура, формирование // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2016. №7 (17). С. 60-65. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionnyy-mehanizm-ponyatie-struktura-formirovanie (дата обращения: 03.11.2025).

УДК 796.011.3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Косенкова Ирина Алексеевна
Студент
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Kosenkova Irina Alekseevna
student
The Central Russian Institute of Management is a branch of the RANEPA
Orel, Russia

Научный руководитель:
Панов Дмитрий Сергеевич
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Scientific supervisor:
Panov Dmitry Sergeevich
Senior Lecturer
Department of Physical Education
Central Russian Institute of Management, a branch of the RANEPA
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается модель модернизации физического воспитания студентов на основе интеграции психолого-педагогических подходов. Рассматривается переход от нормативной системы к личностно-ориентированной модели, положительно влияющей на психофизическое здоровье и адаптацию.*

Abstract. *The article considers a model of modernization of physical education of students based on the integration of psychological and pedagogical approaches. The paper considers the transition from a normative system to a personality-oriented model that has a positive effect on psychophysical health and adaptation.*

Ключевые слова: *физическое воспитание; студенты; психология; педагогический подход; индивидуализация; преподаватели.*

Keywords: *physical education; students; psychology; pedagogical approach; individuali-zation; teachers.*

Современный этап развития общества, характеризующийся высокой динамикой, информационной насыщенностью и возрастающими психоэмоциональными нагрузками, предъявляет принципиально новые требования к ка-

честву человеческого капитала. Высшее учебное учреждение, как ключевой социальный институт, ответственный за подготовку конкурентоспособных специалистов, призвана обеспечивать не только профессиональную, но и целостную личностную подготовку выпускников. В этом контексте особую значимость приобретает дисциплина «Физическая культура», обладающая уникальным интегративным потенциалом для воздействия на физиологическую, психологическую и социальную составляющие личности студента.

Как обоснованно отмечается в фундаментальных трудах по валеологии, здоровый образ жизни представляет собой системное явление, интегрирующее физическое здоровье, психическое благополучие и социальную активность [1]. Однако сложившаяся за десятилетия практика физического воспитания в большинстве российских вузов до сих пор сохраняет черты устаревшей, нормативно-ориентированной модели. Данная модель фокусируется преимущественно на выполнении унифицированных контрольных нормативов и освоении стандартного набора двигательных действий, что неизбежно ведет к формализации учебного процесса, игнорированию индивидуально-типологических особенностей студентов и, как следствие, к снижению их внутренней мотивации и личностной заинтересованности.

Таким образом, в теории и практике современного высшего образования сформировалась очевидная проблема: существующая система физического воспитания не в полной мере использует свой колоссальный психолого-педагогический ресурс для целостного развития личности студента, его психофизического оздоровления и успешной социальной адаптации.

Физическое воспитание, рассматриваемое с современных позиций, представляет собой не отрасль простого физиологического тренинга, а сложный, многокомпонентный педагогический процесс, направленный на формирование ценностного отношения личности к своему здоровью, телесности и физической активности как неотъемлемой части жизненного стиля. Современные образовательные технологии, как подчеркивают Губа В.П. и Маринич В.В., должны обладать свойством адаптивности и гибкости, будучи ориентированными на разнородный контингент обучающихся [2]. Этот тезис в полной мере применим к студенческой аудитории, которая характеризуется значительным разбросом по уровню базовой физической подготовленности, состоянию здоровья, мотивационному профилю и психофизиологическим характеристикам.

С точки зрения психологической науки, двигательная и спортивная деятельность является мощным инструментом и одновременно полем для развития ключевых психических функций и личностных качеств. Согласно концепции В.А. Родионова, спортивная психология, чьи закономерности релевантны и для учебного процесса по физической культуре, изучает особенности психической деятельности в условиях преодоления физических нагрузок, стресса, необходимости концентрации внимания и мобилизации волевых усилий [3]. Именно в процессе физической деятельности у студентов формируются такие важные

качества, как стрессоустойчивость, настойчивость, самоконтроль и умение работать в условиях как конкуренции, так и кооперации.

Педагогический аспект проблемы заключается в необходимости проектирования такой образовательной среды на занятиях по физической культуре, которая бы не подавляла, а стимулировала внутреннюю мотивацию, познавательную активность и личную ответственность студента за свое здоровье. Это предполагает сознательный отказ от унифицированных, «валовых» методов в пользу личностно-ориентированной педагогической модели. Методологической основой такой модели является признание уникальности психофизического профиля и траектории развития каждого студента, что находится в полном соответствии с тезисом об уникальности процесса социализации, заявленном во введении. На основе синтеза теоретических положений и анализа современной образовательной практики можно выделить систему взаимосвязанных психолого-педагогических особенностей, учет которых является императивом для повышения эффективности физического воспитания.

Принцип индивидуализации как системообразующий фактор Индивидуализация является стержневым принципом, вытекающим из признания разнообразия студенческого контингента. Ее практическая реализация должна осуществляться на нескольких уровнях:

1. Дифференциация физических нагрузок: Комплексная диагностика состояния здоровья (на основе медицинских групп), исходного уровня физической подготовленности (с использованием тестирования), пола, типа телосложения и индивидуальных биоритмов должна являться обязательной основой для планирования нагрузок.

2. Содержательная вариативность: Предоставление студентам осознанного выбора видов физкультурно-спортивной деятельности (например, из блока дисциплин: фитнес-технологии, плавание, спортивные игры, единоборства, атлетическая гимнастика) является мощным мотивирующим фактором. Как показывают исследования в области семейного спорта, возможность выбора значимо повышает уровень вовлеченности и долгосрочной приверженности активному образу жизни [4].

3. Индивидуальные образовательные маршруты: Разработка для студентов (особенно с ослабленным здоровьем или низким уровнем подготовки) персональных программ, фиксирующих не только конечные цели, но и поэтапные задачи, позволяет им наглядно видеть собственный прогресс, что усиливает чувство само эффективности.

Формирование позитивной гуманистической образовательной среды. Атмосфера, царящая на занятии, является критически важным психологичес-ким фактором. Традиционная модель, основанная на авторитаризме преподавателя и страхе студента перед неудачей, порождает хронический стресс и стойкое негативное отношение к предмету.

Смещение оценочного фокуса с абсолютного результата на личный прогресс. Система оценивания должна быть пересмотрена в сторону учета индиви-

дуального прироста показателей («оценка за улучшение»). Это снимает у многих студентов «синдром отличника» и страх перед неудачей.

Создание ситуаций успеха. Педагогическая задача заключается в том, чтобы подобрать для каждого студента такие задания, с которыми он может справиться, и постепенно повышать их сложность. Это укрепляет веру в собственные силы и формирует позитивную «Я-концепцию».

Развитие кооперативных связей и групповой сплоченности. Активное внедрение парных и групповых форм работы (взаимопомощь в страховке, подготовка групповых показательных выступлений, командные турниры по упрощенным правилам) способствует развитию эмпатии, коммуникативных навыков и чувства социальной принадлежности.

Мотивационное программирование и образовательная составляющая. Про-буждение и поддержание внутренней, автономной мотивации — ключевая психолого-педагогическая задача.

Интеграция образовательного компонента: Лекционные и семинарские модули, встроенные в практический курс, должны освещать вопросы физиологии мышечной деятельности, биомеханики, основ спортивной нутрициологии, психологии стресса и способов его регуляции через физическую активность. Понимание студентом физиологических и психологических механизмов воздействия упражнений переводит его из пассивного исполнителя в активного субъекта процесса самосовершенствования.

Использование проектных технологий: Самостоятельная или групповая разработка студентами комплексов упражнений, программ домашних тренировок или исследований собственной динамики физических показателей развивает критическое мышление, креативность и ответственность.

Применение цифровых технологий: Использование фитнес-трекеров, спортивных приложений и онлайн-дневников тренировок позволяет визуализировать прогресс, добавляет игровой элемент (геймификацию) и поддерживает интерес к занятиям за пределами учебного расписания.

Реализация рассмотренных выше особенностей невозможна без кардинального пересмотра профессиональной роли преподавателя физической культуры. Он более не может ограничиваться функциями инструктора-демонстратора и судьи-нормировщика. В новой парадигме он выступает как педагог-наставник, фасилитатор и ментор по здоровому образу жизни.

От современного преподавателя требуются сформированные компетенции в области педагогической и социальной психологии. Он должен быть способен:

1. Проводить базовую психолого-педагогическую диагностику: оценивать тип мотивации студентов, уровень их тревожности, самооценки, лидерского потенциала и социометрический статус в группе.

2. Владеть техниками эффективной коммуникации: использовать активное слушание, технику «Я-высказываний» для конструктивной обратной связи, методы ненасильственного общения и позитивного подкрепления.

3. Быть гибким методистом: свободно оперировать широким арсеналом методик и технологий, адаптируя их под конкретные задачи и контингент, опираясь на актуальные научные разработки, в том числе в области спорта высших достижений, адаптированные для массовой практики [5].

4. Создавать и поддерживать безопасную психологическую атмосферу, где ошибка воспринимается как неотъемлемая часть процесса обучения, а не как повод для критики.

Именно от уровня психолого-педагогической компетентности и личностных качеств преподавателя зависит конечный успех — станет ли физическое воспитание для студента скучной формальностью или превратится в ресурсную практику для личностного роста и формирования устойчивой привычки к здоровому образу жизни на долгие годы.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что модернизация системы физического воспитания студентов является не просто актуальной, а насущной необходимостью, обусловленной вызовами современного общества и новыми образовательными стандартами. Эффективность и социальная значимость дисциплины «Физическая культура» многократно возрастают при ее преобразовании из сугубо прикладной, нормативной дисциплины в интегративную практико-ориентированную область, основанную на синтезе знаний из физиологии, педагогики и психологии.

Теоретически обоснованная и апробированная на практике модель психолого-педагогического сопровождения процесса физического воспитания, базирующаяся на принципах индивидуализации, создания гуманистической образовательной среды и целенаправленного мотивационного программирования, демонстрирует свою высокую эффективность. Ее реализация способствует не только объективному росту физических кондиций студентов, но и оказывает комплексное позитивное влияние на их психическое состояние (сни-жение тревожности, рост самооценки, развитие волевых качеств), когнитивные функции (улучшение концентрации внимания, памяти) и успешность социально-психологической адаптации в коллективе вуза.

Перспективы дальнейших исследований видятся в разработке и валидизации конкретных диагностических комплексов для оценки психологического климата в спортивных группах, создании цифровых платформ для поддержки индивидуальных образовательных маршрутов, а также в разработке и внедрении программ повышения квалификации для преподавателей физической культуры с углубленным изучением прикладной педагогической психологии.

Литература

1. Дубровский В. И., Валеология. Здоровый образ жизни. Москва : Флинта, 2021. 360 с. URL: https://opac.mpei.ru/OpacUnicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:11597/Source:default (дата обращения: 21.10.2025).

2. Губа В. П., Маринич В. В. Современные технологии физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. Москва : Спорт, 2021. 192 с. URL:

https://www.polessu.by/sites/default/files/sites/default/files/02per/03document/74_2.pdf (дата обращения: 21.10.2025).

3. Родионов В. А., Родионов А. В., Сивицкий В. Г. Спортивная психология. Москва : Издательство Юрайт, 2025. 366 с. URL: https://urait.ru/bcode/556441 (дата обращения: 21.10.2025).

4. Лаптев А. А., Современные подходы к организации процесса физического воспитания, физической подготовки населения, оздоровительной и адаптивной физической культуры // Элективные дисциплины как средство повышения интереса к физической культуре. 2022. 300 с. URL: https://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/10865/1/02552.pdf (дата обращения: 21.10.2025).

5. Тимофеев В. Д. Состояние научно-методического обеспечения подготовки национальных сборных команд по спортивным единоборствам // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 334–338. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-nauchno-metodicheskogo-obespecheniya-podgotovki-natsionalnyh-sbornyh-komand-po-sportivnym-edinoborstvam (дата обращения: 21.10.2025).

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УДК 378:796.015

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СНИЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

THE INFLUENCE OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON REDUCING OCCUPATIONAL STRESS

Козлитин Кирилл Юрьевич
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Kozlitin Kirill Yurievich
student
Volga State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Солодилова Елена Сергеевна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Solodilova Elena Sergeevna
senior lecturer
department of physical education
volga state university of telecommunications and informatics
Samara, Russia

Аннотация. *В современном мире профессиональная деятельность становится все более требовательной к психологической устойчивости и адаптационным возможностям человека. Высокий темп работы, информационная перегрузка, конкуренция и ответственность приводят к росту уровня профессионального стресса, который негативно сказывается на здоровье, работоспособности и общем качестве жизни. В связи с этим, актуальным становится поиск эффективных методов профилактики и снижения профессионального стресса. Одним из перспективных направлений является использование средств физической культуры и спорта. В данной статье рассматривается проблема ухудшения работоспособности человека, связанной с «профессиональными болезнями».*

Abstract. *In the modern world, professional activity is becoming increasingly demanding of a person's psychological stability and adaptive capabilities. High work rates, information overload, competition, and responsibility lead to increased levels of occupational stress, which negatively affects health, performance, and overall quality of life. In this regard, the search for effective methods of prevention and reduction of occupational stress becomes urgent. One of the promising areas is the use of physical*

culture and sports facilities. This article discusses the problem of deterioration of human performance associated with "occupational diseases".

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; физическая подготовка; профессиональная деятельность; здоровье; стрессовой состояние; профилактика.*

Keywords*: physical culture; sports; physical training; professional activity; health; stress state; prevention.*

В настоящее время особую роль приобретает система профилактических мероприятий, направленная на общее улучшение состояния здоровья работников, а также на специальную профилактику стрессовых ситуаций в процессе исполнения служебных обязанностей [1, с. 19]. Высокий темп работы, информационная перегрузка, конкуренция и ответственность приводят к росту уровня профессионального стресса, который негативно сказывается на здоровье, работоспособности и общем качестве жизни. Профессиональный стресс, в свою очередь, может приводить к различным психосоматическим расстройствам, снижению продуктивности и профессиональному выгоранию, что создает серьезные проблемы как для отдельных работников, так и для организаций в целом.

К стрессогенным факторам риска профессионального здоровья ученые относят следующие: интенсивное общение с большим количеством студентов и постоянно обновляющийся их контингент в каждом новом семестре; современная тенденция к снижению познавательной активности и учебной мотивации; уменьшение объема учебных часов по дисциплинам с одновременным увеличением аудиторной нагрузки на каждого преподавателя; низкая, не соответствующая вложенным эмоциональным и физическим силам и времени зарплата, что вынуждает многих преподавателей искать дополнительную работу по совместительству, что ускоряет возрастной износ и способствует быстрому проявлению возрастных заболеваний; относительно низкий социальный статус, отсутствие должной социальной защищенности и материального благосостояния [2, с. 43].

Факторы профессионального стресса:
- ролевая перегрузка;
- ролевая недостаточность;
- двусмысленность роли;
- ролевой конфликт
- неудовлетворенность службой

Влияние стресса на профессиональную деятельность:
- упадок продуктивности;
- нарушение дисциплины;
- конфликты с коллегами по службе;
- раздражительность;
- нервные срывы

Вторичные последствия профессионального стресса:
- синдром эмоционального выгорания;

- психосоматические заболевания;
- посттравматические стрессовые расстройства

Стрессоустойчивость – это своеобразная готовность человека к профессиональной деятельности в неблагоприятных, нестандартных напряженных условиях и экстремальных ситуациях, противостоять к любому возникающему стрессору. При этом выделим отдельный вид – стрессоустойчивость сотрудника правоохранительных органов. Это комплекс защитных реакций сотрудника, выражающих его готовность к противостоянию эмоционального напряжения в ходе осуществления профессиональных обязанностей [3, с. 14].

В ходе многолетних исследований ученые выделили исчерпывающие симптомами, которые являются общими у всех стрессовых ситуаций [4, с. 9]. Они представлены следующими группами состояний: когнитивные, эмоциональные, поведенческие, физиологические.

При занятиях физической культурой и спортом важен выбор соответствующих нагрузок. Они определяются факторами, которые заключаются в следующем:

1) реабилитация после болезней, включая хронические заболевания;
2) восстановительно-оздоровительной деятельность, направленная на снятие физического напряжения;
3) поддержка натренированности организма;
4) улучшение физической подготовки

Для исправления некоторых типов дисфункциональных выявлений достаточно поддерживать режим оздоровительной физической подготовки, которую можно проводить по утрам дома или во дворе. Самая обыкновенная зарядка с разгибанием суставов поможет в решении большинства случаев офисных проблем со здоровьем, но если не предпринять это вовремя, то следует обратиться к специалистам для составления подробной процедуры лечения.

Физкультурно-оздоровительные упражнения делят на группы по степени их воздействия на организм человека, показателям конечного результата, характеризурующего эффективность решаемых задач на конкретном этапе тренировки.

Профессионально-прикладная физическая культура, являясь специализированной формой физического воспитания, направлена на формирование и совершенствование психофизических качеств, необходимых для успешного выполнения профессиональных задач. Правильно организованные занятия ППФП, учитывающие специфику профессиональной деятельности и индивидуальные особенности работников, могут стать эффективным инструментом снижения уровня профессионального стресса и повышения общей эффективности труда

1. ППФП для офисных работников (программисты, бухгалтеры, менеджеры и т.д.):

1.1 Производственная гимнастика: Комплексы упражнений для шеи, плечевого пояса, спины, кистей рук, выполняемые в течение рабочего дня (короткие перерывы каждые 1-2 часа).

1.2 Эргономика рабочего места: Правильная организация рабочего места, подбор удобного кресла и монитора для поддержания правильной осанки.

1.3 Аэробные тренировки: Регулярные занятия бегом, плаванием, ездой на велосипеде, танцами (не менее 150 минут умеренной интенсивности в неделю).

1.4 Силовые тренировки: Упражнения с собственным весом или легкими отягощениями для укрепления мышц спины, плечевого пояса и ног (2-3 раза в не-елю).

1.5 Релаксационные техники: Освоение техник дыхательной гимнастики, медитации, аутотренинга для снятия стресса и напряжения.

1.6 Групповые занятия: Организация спортивных секций (волейбол, баскетбол, футбол) для повышения командного духа и мотивации.

2. ППФП для работников физического труда (строители, грузчики, шахтеры, и т.д.):

2.1 Силовые тренировки: Упражнения с отягощениями (гантели, штанги, тренажеры) для укрепления мышц спины, ног и рук.

2.2 Упражнения на гибкость и растяжку: Для улучшения подвижности суставов и профилактики травм.

2.3 Аэробные тренировки: Бег, ходьба, плавание для повышения выносливости.

2.4 Производственная гимнастика: Специальные комплексы упражнений, имитирующие рабочие движения, для подготовки мышц к нагрузке.

2.5 Обучение правильной технике выполнения рабочих движений: Для снижения риска травм.

2.6 Массаж и самомассаж: Для снятия мышечного напряжения и улучшения кровообращения.

3. ППФП для работников, связанных с повышенным риском (спасатели, пожарные, полицейские, военные и т.д.):

3.1 Специальные упражнения: Имитирующие элементы профессиональной деятельности (например, подъем по лестнице, перенос тяжестей, преодоление препятствий).

3.2 Силовые тренировки: Упражнения с отягощениями для развития общей и специальной силы.

3.3 Аэробные тренировки: Бег на длинные дистанции, плавание, кроссфит для повышения выносливости.

3.4 Тренировки на ловкость и координацию: Упражнения на баланс, координационные лестницы, жонглирование.

3.5 Психологическая подготовка: Тренинги на стрессоустойчивость, саморегуляцию и командное взаимодействие.

3.6 Боевые искусства и самооборона: Для развития навыков самозащиты и повышения уверенности в себе.

В заключение, обобщив все вышеизложенное, можно отметить, что физическая культура прямопропорциональна физическому и моральному здоровью человека. Чем больше сотрудник устает за своим рабочим местом, тем больше стресса он накапливает, что повлияет за собой как малую эффективность, так и отсутствие энергии на продолжение дня. Физическая культура всегда должна присутствовать в нашей жизни и для каждой профессии нужны свои методы разминки.

Литература

1. Зеленцова О. Н., Простяков В. В. Психологические условия преодоления стресса сотрудниками органов внутренних дел // Юридическая психология. 2009. № 1. С. 18-24.

2. Водопьянова Н. Е. Психологические факторы профессионального стресса и возможности его профилактики // Психологические исследования. 2009. № 5 (7). С. 1-337.

3. Бережная Н. И. Психофизиологические и психологические факторы профессиональной успешности оперативных сотрудников таможенных органов : автореф. на соиск. ученой степ. канд. псих. наук : 19.00.02 – психофизиология. // Ростов-на-Дону, 2005. С. 1-22.

4. Бабурин С. В. Анализ проявлений защитных механизмов в профессиональной деятельности сотрудников различных отделов и служб пенитенциарных учреждений // Вестник Владимирского юридического института. 2017. № 2 (43). С. 7-10.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВИУ РАНХиГС К НОВЫМ ОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА

THE ATTITUDE OF STUDENTS OF THE VOLGOGRAD INSTITUTE OF MANAGEMENT OF THE RANEPA BRANCH TO THE NEW OLYMPIC SPORTS

Докучаева Анастасия Александровна
студент
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Dokuchaeva Anastasia Alexandrovna
student
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Курылев Сергей Владимирович
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Kurylev Sergey Vladimirovich
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются новые олимпийские виды спорта, которые будут добавлены в ближайшие Олимпийские игры. Анализируются причины их включения, влияние на развитие Олимпийских игр, интерес зрителей. В статье также рассматривается подготовка спортсменов, организация соревнований и перспективы дальнейшего развития новых дисциплин.*

Abstract. *The article discusses new Olympic sports that will be added to the upcoming Olympic Games. The reasons for their inclusion, the impact on the development of the Olympic Games, and the interest of spectators are analyzed. The article also discusses the preparation of athletes, the organization of competitions, and the prospects for further development of new disciplines.*

Ключевые слова: *олимпийские игры, спорт; спортсмены; соревнования.*

Keywords: *olympic games; sports; athletes; competitions.*

Олимпийские игры - крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводят раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета (МОК). Медаль, завоёванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте.

Олимпийские игры впервые проводились в Древней Греции в священном месте, недалеко от городка Олимпия. Именно от города пошло название игр.

С 776 по 393 год до нашей эры прошло 292 цикла античных игр. Нынешние Олимпийские игры основаны на принципах Олимпийской хартии, утверждённой Международным спортивным конгрессом 15 июня 1894 года по инициативе графа Пьера де Кубертена, основателя нескольких спортивных объединений во Франции и Международного олимпийского комитета ОИК [1]. Местом проведения признается определённый город, стране, как правило, не предоставляется это удовольствие. В программу входят только олимпийские и показательные виды спорта.

Олимпийские игры рассчитаны примерно на 16-18 дней; с самого 1932 года спортсменам предоставляется жилье в Олимпийской деревне. Соревнования индивидуальные по уставу, но с 1908 года проводится неофициальное состязание в командной зачёт по странам. Главным символом однажды ставшего лидером в виде спорта являются пять переплетенных колец; именно они символизируют единство пяти обитаемых континентов в олимпийском движении [2]. Организация и правила проведения игр 20-го века тщательно регламентируются чартером Олимпийских игр и решениями МОК.

Эмблема игр - именно эти олимпийские кольца. Тренировки чемпионов Олимпийских игр - сложный и многоаспектный процесс, требующий полной самоотдачи во всех сферах жизни спортсмена. От развития физической формы и ментального настроя до правильного питания и эффективного восстановления - каждый этап подготовки существенно влияет на достижение олимпийского триумфа. Каждый олимпийский спортсмен имеет уникальный план тренировок, разработанный с учетом его индивидуальных физических качеств и дисциплины. Этот план включает в себя:

Любые виды физической активности: это любые другие виды тренировок, которые являются полезными.

Силовые упражнения: это упражнения, развивающие мышечную силу и выносливость через использование веса.

Выносливость: тренировки, улучшающие сердечно-сосудистую систему, такие как бег, плавание или велосипед.

Гибкость и мобильность: это йога, пилатес и растяжка.

Навыки: определенные для каждого вида спорта.

Наконец и самое главное, ментальное здоровье:

Устойчивость к стрессам и давлениям: Техники стрессоустойчивости для борьбы с напряжением.

Концентрация с фокусировкой: Медитация и внимательность для повышения концентрации.

Позитивное мышление и визуализация успеха: Практика позитивного мышления и визуализации для улучшения уверенности и мотивации.

Тренировки олимпийских чемпионов требуют строгого распорядка дня. Типичный день может включать:

Пробуждение и растяжка до тренировки: предупреждение ума и тела о скорой физической нагрузке.

Несколько сессий тренировки: С учетом разных аспектов физической подготовки.

Сеанс вечернего восстановления, планирования: ретроспектива внутренней работы и планирование на следующий день, а затем сон .

МОК добавил пять новых видов спорта в программу летних Олимпийских игр 2028 года. Исполком Международного олимпийского комитета официально расширил программу Олимпиады — 2028, которая пройдет с 14 по 30 июля в Лос-Анджелесе. В нее войдут пять новых видов спорта: флаг-футбол, лакросс, сквош, крикет и бейсбол/софтбол. Что касается новых видов спорта, то «великолепная пятерка» действительно подобрана специально под традиции американского спорта [3]. Причем для МОК это, вполне обычная практика — организация старается учитывать национальный колорит стран-хозяек игр. Но при этом в дальнейшем эти виды спорта вряд ли останутся в программе будущих Олимпиад. Бейсбол и его женская разновидность — софтбол — уже входили в программу Игр на постоянной основе с 1992 по 2008 годы, причем с Олимпиады-2000 на олимпийские соревнования допустили и профессиональных спортсменов. Однако в 2005 году МОК принял постановление, согласно которому данные виды исключались из программы Олимпиад [4]. В силу оно вступило с Игр-2012. При этом бейсбол и софтбол были в программе Олимпиады 2020 года в Токио. Причина ровно та же, что и на этот раз: для Японии данный вид спорта является знаковым, как и для США.

Лакросс и сквош когда-то тоже входили в состав олимпийской программы. Лакросс, игра особенно популярная в университетах США, был представлен всего на двух Олимпиадах в начальный период современных игр - в 1904 и 1908 годах. В обоих случаях победила команда из Канады, а среди призеров также оказались сборные США и Великобритании. Кроме того, лакросс трижды выступал в роли демонстрационного вида спорта, причем последний раз это произошло в далеком 1948 году.

Крикет был включен в олимпийскую программу лишь один раз в 1900 году, и тогда в турнире приняли участие только две команды. В финальном поединке за золотую медаль сборная Великобритании одолела хозяев соревнований - французов.

Ски-альпинизм молодой олимпийский вид спорта, возникший в Европе в конце XIX века. Первая гонка лыжных патрулей состоялась в Германии в 1893 году среди военных. В 2026 году на Олимпийских играх в Италии спортсмены будут проходить трассу вверх и вниз, часть пути пешком с помощью кампусов - шерстяных лент для сцепления лыж с поверхностью.

Крикет родился в XVI веке на юго-востоке Англии и к концу XVIII века стал национальным видом спорта. Он сочетает элементы бейсбола и лапты. В XIX веке крикет распространился по британским колониям и стал вторым по популярности видом спорта в мире. На Олимпийских играх он игрался один раз - в 1900 году между командами Англии и Франции. Ожидается, что на играх 2028 года в Лос-Анджелесе будет значительно больше участников крикета.

Лакросс был впервые описан в 1637 году французским иезуитом Жаном де Бребёфом, который наблюдал игру племени гуронов в районе современного Онтарио и дал ей французское название la crosse, что переводится как «крюк» или «клюшка». Эта игра объединила в себе элементы хоккея и американского футбола: команды стараются забросить мяч в ворота, используя клюшку с сетчатой ловушкой на конце. Истоки лакросса связаны с коренными народами Америки.

Сквош возник в XIX веке в престижной закрытой школе для мальчиков Харроу под Лондоном. Ожидая своей очереди на теннисный корт, ученики начали играть более мягким мячом, отбивая его о стены зданий рядом со школой. Так и появилась новая игра. Сквош представляет собой разновидность тенниса, где участники поочередно отбивают мяч уже не через сетку, а после его отскока от стены.

Софтбол появился в Чикаго в 1887 году как версия бейсбола для помещений. История гласит, что журналист Джордж Хэнкок, увидев, как кто-то отбивает боксерскую перчатку палкой от метлы, придумал игру. Основное отличие софтбола от бейсбола заключается в использовании более мягкого мяча [5]. Все эти виды спорта не сразу прижились в Олимпийских играх, долго завоевывали признание у спортсменов и тех, кто проводит Олимпийские игры. Причинами такого долгого принятия игр стали:

1. Новые виды спорта часто требуют времени для развития и признания, поэтому в первой Олимпиаде, введенной с этими играми, участвующих команд было мало, не все знают техники этих игр

2. Другим важным ослабляющим фактором была слабая развитость международных федераций, отвечающих за соревнования по этому виду спорта. Действительно, доля тех же профессиональных баскетбольных игр была настолько высока, что многие федерации не могли позволить себе бороться за модернизацию и статус Олимпийских игр.

3. Возможно, новые виды спорта с трудностью находят спонсоров и деньги на проведение соревнований.

4. Также сказывалось их небольшое число мест в Олимпиаду, в Зимней Олимпиаде их можно насчитать по пальцам, а новые виды спорта должны были конкурировать за внимание зрителей.

Среди студентов ВИУ РАНХиГС было проведено исследование. В нем приняли участие 63 человека, студенты в возрасте от 18 до 20 лет. Целью данного тестирования было выявление уровня заинтересованности студентов к новым видам спорта, которые планируется планируется ввести на Олимпийских играх 2028 года. В рамках исследования также ставились следующие задачи:

1) Определить, насколько активно студенты следят за Олимпийскими играми;

2) Оценить отношение молодежи к внедрению новых видов спорта в Олимпиаду;

3) Выяснить готовность студентов попробовать новые дисциплины, которые появятся на играх в дальнейшем.

В процессе исследования участникам были заданы три вопроса. Первый касался того, смотрят ли они Олимпийские игры; 47 студентов ответили положительно, 16 - отрицательно. Второй вопрос был связан с отношением к новым видам спорта: 56 респондентов выразили интерес к нововведениям, в том числе 5 студентов, которые ранее не интересовались Олимпийскими играми, сообщили, что из-за новых дисциплин станут их смотреть. Третий вопрос выяснял готовность попробовать новые виды спорта - положительный ответ дали 41 участник, для которых это является получить новый опыт.

Исследование выявило несколько важных тенденций и закономерностей:

1) Большинство участников активно интересуются Олимпиадой. Это свидетельствует о высоком уровне вовлеченности молодежи в мировые спортивные события, что создает благоприятную основу для внедрения и продвижения новых видов спорта.

2) Немаловажным в исследовании является интерес к новым Олимпийским играм. Это подтверждает, что современные молодежные предпочтения меняются, и новые спортивные форматы способны привлекать дополнительные аудитории.

3) Готовность студентов пробовать новые виды спорта высказала значительная часть опрошенных. Данная статистика говорит о желании молодежи не просто наблюдать, но и активно вовлекаться, что способствует формированию более широкой спортивной культуры и развитию новых спортивных сообществ.

В целом, результаты показывают, что спортивные предпочтения молодежи становятся более разнообразными и гибкими. Введение новых видов спорта на Олимпийских играх воспринимается как позитивный шаг, способствующий привлечению молодежи к активному образу жизни и формированию нового спортивного опыта. Эти тенденции могут служить ориентиром для спортивных организаций и организаторов Олимпиады при планировании и развитии программы будущих соревнований.

Литература

1. Лобачев И. А., Соболь Ю. В. Олимпийские игры как исторический аспект развития физической культуры и спорта // Вестник науки. 2023. №6 (63). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/olimpiyskie-igry-kak-istoricheskiy-aspekt-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta (дата обращения: 10.10.2025).

2. Казакбаев А. М., Абдикамалов Х. И., Курбаниязов Ж. С. Традиции и ритуалы Олимпийских игр // Ученый XXI века. 2016. №6-2 (19). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/traditsii-i-ritualy-olimpiyskih-igr (дата обращения: 10.10.2025).

3. Сомкин А. А. Основные тенденции в развитии современных олимпийских игр // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-tendentsii-v-razvitii-sovremennyh-olimpiyskih-igr (дата обращения: 10.10.2025).

4. Межман С. С., Сидельникова О. А. Новые виды спорта в Олимпийских играх // Аллея науки. 2024. № 11. URL: https://alley-science.ru/domains_data/files/Novemder24/NOVIE-VIDI-SPORTa-V-OLIMPIISKIH-IGRaH.pdf (дата обращения 10.10.2025).

5. Чуринов А. А. Дебют новых видов спорта на XXXII Олимпийских играх в Токио // Инновации. Наука. Образование. 2021. № 39. С. 605-608. URL: https://drive.google.com/file/d/14uz_sfj7wnXCN9Un6Ge79GeeS_XY7WPg/view (дата обращения: 10.10.2025).

6. Лызарь О.Г., Галкин А.А. От наследия международных спортивных форумов к новым олимпийским видам спорта // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы Междунар. науч.-практ. конф., г. Краснодар, 12–13 октября 2023 г. Краснодар : Экоинвест, 2023. С. 166-169. URL: https://rep.brsu.by/bitstream/handle/123456789/9575/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D1%80%202023.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=166 (дата обращения: 10.10.2025).

УДК 796

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕБОВАНИЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL TRAINING REQUIREMENTS FOR STUDENTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF FORCES AGENCIES

Цекунов Сергей Олегович
доцент, профессор
кафедра физической подготовки
Дальневосточный юридический институт МВД РФ имени И.Ф. Шилова
г. Хабаровск, Россия
Tsekunov Sergey Olegovich
associate professor, professor
department of physical training
I.F. Shilov Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Khabarovsk, Russia

Клюева Анастасия Сергеевна
курсант
Дальневосточный юридический институт МВД РФ имени И.Ф. Шилова
г. Хабаровск, Россия
Klyueva Anastasia Sergeevna
cadet
I.F. Shilov Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Khabarovsk, Russia

Аннотация. *В статье авторы проводят сравнительный анализ нормативов по физические подготовки обучающихся образовательных организаций органов внутренних дел и службы безопасности. Определены основные приоритеты на которые направленна физическая подготовка, цели, задачи и результаты предъявляемы к физической подготовке в силовых ведомствах Российской Федерации. Основной акцент в исследовании сделан на требуемый уровень развития физических качеств и необходимый уровень профессионально-прикладных умений и навыков курсантов органов внутренних дел и курсантов службы безопасности. Результаты такого анализа могут быть использованы для оптимизации программ физической подготовки, повышения эффективности профессиональной деятельности сотрудников и обеспечения более высокого уровня безопасности и правопорядка в обществе.*

Abstract. *In this article, the authors conduct a comparative analysis of the standards for physical training of students in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs*

and the Federal Security Service. The article identifies the main priorities for physical training, as well as the goals, objectives, and results that are required for physical training in the Russian Federation's law enforcement agencies. The focus of the study is on the required level of physical development and the necessary level of professional and applied skills among cadets in the Ministry of Internal Affairs and the Federal Security Service. The results of this analysis can be used to optimize physical training programs, improve the effectiveness of professional activities, and enhance security and law enforcement in society.

Ключевые слова: *физическая сила; полиция; правоохранительные органы; курсанты; нормативы; сравнительный анализ.*

Keywords: *physical strength; police; law enforcement agencies; cadets; standards; and comparative analysis.*

В современном обществе вопросы обеспечения безопасности и правопорядка являются одними из наиболее значимых. Сотрудники правоохранительных органов и службы безопасности, в том числе обучающиеся в образовательных организациях силовых ведомств РФ, должны обладать не только профессиональными знаниями и навыками, но и высоким уровнем физической подготовки. Физическая подготовка является неотъемлемой частью профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, поскольку она способствует формированию необходимых служебно-прикладных умений и навыков и воспитанию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению работоспособности.

Нормативы физической подготовки для обучающихся образовательных организаций вышеупомянутых силовых ведомств разрабатываются с учётом специфики их будущей профессиональной деятельности. Они направлены на развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения служебных обязанностей, в том числе в экстремальных условиях и формированию служебно-прикладных умений и навыков [1].

Сравнительный анализ нормативов физической подготовки для обучающихся образовательных организаций силовых ведомств представляет собой актуальную задачу, поскольку позволяет выявить различия и общие черты в подходах к физической подготовке сотрудников этих ведомств. Результаты такого анализа могут быть использованы для оптимизации программ физической подготовки, повышения эффективности профессиональной деятельности сотрудников и обеспечения более высокого уровня безопасности и правопорядка в обществе.

Целью данного исследования является сравнительный анализ нормативов физической подготовки для обучающихся образовательных организаций силовых ведомств. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать существующие нормативы физической подготовки для обучающихся МВД РФ и ФСБ РФ (которые имеют свободный доступ и не подлежат засекречиванию).

2. Выявить различия и общие черты в подходах к физической подготовке сотрудников этих ведомств.

3. Определить перспективы оптимизации программ физической подготовки на основе проведённого анализа.

Анализ документов регламентирующие физическую подготовку службы безопасности помог нам понять следующее:

В нормативных документах службы безопасности и приложениях выделяются следующие ключевые компоненты физической подготовки:

1. Категории и возрастные группы.

- мужчины: до 20 лет, 20-24 года, 25-29 лет, 30 лет и старше
- женщины: до 20 лет, 20-24 года, 25 лет и старше

Для каждой группы установлены минимальные пороговые баллы и суммарные баллы по выполнению комплекса физических упражнений.

2. Типы физических упражнений. В зависимости от пола и возраста комплекс упражнений включает:

- подтягивание на перекладине (мужчины);
- жим штанги лежа (мужчины);
- наклоны туловища вперед (женщины и мужчины);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины и мужчины);
- комплексное силовое упражнение (женщины и мужчины);
- бег на 60 м, 100 м, 1 км, 3 км (в основном мужчины);
- лыжная гонка на 5 км;
- плавание на 100 м вольным стилем.

3. Оценка физической подготовки.

Результаты оцениваются в баллах, где максимальный балл – 100, а минимальный – 24 (для мужчин) и 26 (для женщин) в зависимости от упражнения и возраста.

Баллы начисляются за количество повторений, скорость выполнения или время прохождения дистанций.

При анализе показателей мы выявили, какие показатели считаются высокими, а какие низкими. Высокие показатели – это максимальные баллы (близкие к 100), которые соответствуют высокому уровню физической подготовки. Например, для мужчин до 25 лет это подтягивание на перекладине 30 раз, жим штанги лежа 27 повторений, бег 100 м – 11,8 с, бег на 3 км – 9:45 мин, лыжная гонка на 5 км – 15 минут, плавание 100 м – 1 минута ровно. Для женщин высокими считаются наклоны туловища – 55 раз, сгибание-разгибание рук – 34 раза, бег 60 м – 8,8 секунды, бег 1 км – 3:29 мин, лыжная гонка 5 км – 25 минут. Низкие показатели – это минимальные пороговые значения, ниже которых гражданин не допускается к службе без дополнительной подготовки. Например, для мужчин 25-29 лет минимальный порог – 28 баллов, что соответствует примерно подтягивание – 24 раза, жим штанги – 18 раз, бег 3 км – 12:00 минут, лыжная гонка 5 км – 20:00 минут, для женщин минимальные показатели чуть ниже, но также строго регламентированы.

Система оценки физической подготовки четко структурирована по возрастным и половым группам, что позволяет учитывать физиологические особенности и уровень подготовки. Для мужчин характерен акцент на силовые упражнения (подтягивания, жим штанги), а для женщин – комплексные упражнения и выносливость (наклоны, бег). Высокие показатели требуют значительной физической подготовки и тренировок, что соответствует требованиям службы в силовых ведомствах. Минимальные пороги обеспечивают базовый уровень физической готовности, необходимый для выполнения служебных обязанностей. В случае несоответствия минимальным требованиям гражданину предоставляется возможность повторной сдачи после дополнительной подготовки. Программа предусматривает комплексный подход к определению уровня развития физических качеств (сила, скорость, выносливость), а также специальные нормативы по плаванию и лыжным гонкам, что отражает разнообразие физических качеств, необходимых для службы.

Служебно-прикладная физическая подготовка направлена на развитие навыков, непосредственно связанных с профессиональной деятельностью сотрудников МВД РФ, включая боевые приемы борьбы, приемы самообороны, ограничения свободы передвижения и работу с оружием, а также предъявляются высокие требования к развитию физических качеств. Занятия проводятся как в специализированных залах с борцовским покрытием и боксерскими снарядами, так и на местности, моделирующей реальные оперативные условия (улицы, квартиры, вагоны поездов). Это обеспечивает практическую направленность и адаптацию к реальным ситуациям. Особое внимание уделяется технике безопасности и предотвращению травматизма, что свидетельствует о высоком уровне организации тренировочного процесса.

В физической подготовке в органах внутренних дел предъявляются высокие требования к координации и быстроте. Текст нормативных документов регламентирующих физическую подготовку неоднократно подчеркивает необходимость высокой координации движений, быстроты исполнения приемов и точности ударов, что говорит о том, что физическая подготовка курсантов ориентирована не только на силу, но и на ловкость, реакцию и умение быстро принимать решения. Разнообразие физических качеств: в программе задействованы силовые (нормативы на определение силы, удары, броски), скоростные (бег на короткие дистанции, быстрые реакции, смена позиций), выносливости (бег на длинные дистанции, перенос ассистента, длительные упражнения) и технические аспекты (точность и правильная техника выполнения приемов борьбы). Это говорит о всестороннем развитии физических качеств у сотрудников органов внутренних дел и высоких требованиях к технике выполнения боевых приемов борьбы. Практическая направленность заключается в подготовке максимально приближенной к реальным условиям работы сотрудников, что требует от курсантов не только физической силы, но и умения применять навыки в динамичной и стрессовой обстановке [2].

При анализе требований к уровню развития физических качеств мы выявили, что они усложняются от года к году обучения. Уровень физических качеств определяется путем сложения результатов за три норматива определяющих быстроту (челночный бег 10 по 10 метров, бег на 100 метров), выносливость (бег на 1000 метров, 3000 метров, 5000 метров, бег на лыжах на 5000 метров, плавание на 100 метров), силу (подтягивание на перекладине, жим гири весом 24 килограмма, отжимания от пола). Максимальные баллы (100 баллов) в вышеуказанных нормативах у мужчин можно набрать:

- челночный бег 10 по 10 метров – менее 24 секунд;
- челночный бег 4 по 20 метров – менее 14,2 секунды;
- бег на 100 метров – менее 12 секунд;
- бег на 1000 метров – менее 3 минут;
- бег на 3000 метров – менее 10 минут 30 секунд;
- бег на 5000 метров – менее 16 минут;
- плавание на 100 метров – 1 минуты 10 секунд;
- подтягивание на перекладине – более 22 раз;
- жим гири весом 24 килограмма – более 62 раз;
- отжимания от пола - более 47.

Максимальные баллы (100 баллов) в нормативах у женщин можно набрать:

- челночный бег 10 по 10 метров – менее 26,6 секунд;
- бег на 100 метров – менее 12 секунд;
- бег на 1000 метров – менее 3 минут 36 секунд;
- бег на 3000 метров – менее 14 минут;
- бег на лыжах 5000 метров – менее 19 минут 45 секунд;
- плавание на 100 метров – 1 минуты 25 секунд;
- наклоны вперед из положения лежа на спине (за 1 мин.) – более 50 раз;
- отжимания от пола - более 38 раз.

Минимальные пороги в данных нормативах не актуальны так как мы и писали выше результаты в трех нормативах складываются.

Достаточными показателями по освоению боевых приемов борьбы считаются:

- быстрое и точное выполнение боевых приемов и ударов с соблюдением техники;
- умение эффективно ограничивать свободу передвижения противника с минимальными усилиями;
- координация движений и способность быстро переключаться между атаками и защитой;
- физическая выносливость, позволяющая выполнять комплекс упражнений без снижения интенсивности и качества.

Низкими показателями сформированности навыков боевых приемов можно считать:

- медленное или неточное выполнение приемов, что снижает эффективность и увеличивает риск травм;
- низкая координация и слабая реакция, затрудняющие защитные действия;
- недостаточная сила для выполнения бросков и ограничений свободы противника;
- отсутствие умения правильно выполнять защитные действия и приемы освобождения от обхватов, захватов.

Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД РФ, согласно представленному материалу, представляет собой комплексную, многогранную систему, направленную на развитие не только общих физической качеств, но и специфических навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей в условиях реальной оперативной деятельности. Высокие требования к координации, быстроте и технике исполнения боевых приемов борьбы подчеркивают профессионализм подготовки. Для успешного прохождения обучения курсанты должны обладать хорошей физической формой, развитой моторикой и умением применять боевые приемы в динамичной обстановке [3].

Подводя итог, отметим, что подготовка службы безопасности — это систематизированный, количественно измеримый комплекс упражнений, направленный на формирование общей физической готовности с учётом возраста и пола. Она необходима для начального и поддерживающего этапа службы. Служебно-прикладная физическая подготовка МВД РФ — более специализированная, ориентирована на практические навыки и боевые действия, с акцентом на технику, безопасность и адаптацию к реальным условиям задержания правонарушителей. Оба подхода дополняют друг друга служба безопасности обеспечивает фундаментальную физическую форму необходимую для несения службы, а физическая подготовка в органах внутренних дел направления на воспитание физических качеств, обеспечивающих выполнение боевых приемов борьбы и задержание правонарушителей при сформированных навыков боевых приемов борьбы. Для курсантов образовательных организаций МВД РФ важно не только соответствовать базовому уровню развития физических качеств, но и обладать высоким уровнем сформированности служебно-прикладных умений и навыков, высокой координацией, быстротой реакции в конкретных оперативно-служебных ситуациях.

Литература

1. Астафьев, Н. В. Сравнительный анализ требований по физической подготовке, предъявляемых к военнослужащим и сотрудникам правоохранительных органов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1(179). С. 13-17. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p13-17.

2. Цекунов С. О. Проблемы и особенности физической подготовки слушателей факультета профессионального обучения, впервые принимаемых на службу

в ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орёл : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 236-239.

3. Костенко Р. И. Сравнительный анализ требований к оценке экзамена по физической подготовке обучающихся образовательных организаций высшего образования Министерства обороны Российской Федерации // Актуальные вопросы развития спорта, физического воспитания, рекреации и оздоровительного туризм : материалы XIV международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 08–10 апреля 2024 года. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2024. С. 67-71.

УДК 796.819

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE RUSSIAN MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS FOR SHORT-DISTANCE RUNNING

Пахомов Вячеслав Иванович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Pakhomov Vyacheslav Ivanovichn
senior Lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье путём анализа и обобщения научной и методической литературы рассматриваются различные методы физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к бегу на короткие дистанции, особое внимание уделяется формированию моторики, рассматриваются пути развития и совершенствования двигательных действий. Кроме того, раскрывается всё разнообразие спортивной подготовки и методических приёмов с учетом индивидуальных особенностей курсантов и слушателей. Рассмотрены и проанализированы проблемы функционирования и развития эффективной работоспособности сотрудников полиции.*

Доказана взаимосвязь индивидуальных особенностей курсантов и слушателей, таких как соотношения показателей роста, веса, длины нижних и верхних конечностей, мышечной массы тела, адаптацию к анаэробной работе со скоростной результативностью. Выработаны групповые рекомендации для проведения ускорения в начале дистанции, правильной тактике двигательных действий на основном этапе работы и на финише, существенно влияющие на результативность спринтерской работы.

Abstract. *In this article, by analyzing and summarizing scientific and methodological literature, various methods of physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation for short-distance running are considered, with a special focus on the formation of motor skills and the development and improvement of motor actions. In addition, the article reveals the diversity of sports training and methodological techniques, taking into account the individual characteristics of cadets and students. The article also examines and analyzes the problems of functioning and developing the effective performance of police officers.*

The interrelation of individual features of cadets and students, such as the ratio of indicators of growth, weight, length of lower and upper limbs, muscle mass of the body, adaptation to anaerobic work with speed performance, has been proved. Group recommendations have been developed for acceleration at the beginning of the race, correct tactics of motor actions at the main stage of work and at the finish, which significantly affect the performance of sprinting work.

Ключевые слова: *бег; спринт; физиологический механизм; индивидуальные особенности курсантов и слушателей; методический прием; педагогический эксперимент; техника легкоатлетического бега на короткие дистанции.*

Keywords: *running; sprinting; physiological mechanism; individual characteristics of cadets and students; methodological approach; pedagogical experiment; and short-distance track and field running techniques.*

В течение многих лет наша жизнь неразрывно связана с физической активностью и спортом. В настоящее время подготовка сотрудника полиции включает в себя сложные координирующие и воспитательные процессы; при которых учитываются цели, задачи, способы и средства, обеспечивающие правильную подготовку обучающихся к профессиональной служебной деятельности, охватывая при этом организационные формы и материально-технические условия. Физическая подготовка считается одним из важнейших направлений обучения курсантов и слушателей образовательных организации МВД России, которые посредством упорных тренировок и практических занятий готовы достичь поставленных целей.

Бег является одним из самых простых и доступных упражнений, которое могло придумать человечество. Он в свою очередь помогает избавиться от отрицательных эмоций, сбросить лишние килограммы, а также укрепить иммунитет человека. Статистика показывает, что у людей, которые занимаются бегом на регулярной основе, вне зависимости от возраста, примерно одинаковые показатели деятельности сердечнососудистой системы и стабильный уровень здоровья[1].

Для качественного понимания вопроса развитие легкой атлетики, как и любой процесс, необходимо рассматривать, прежде всего, в историческом аспекте. При таком подходе всесторонне изучаются проблемы, которые в свою очередь помогают выявить и определить основные закономерности и тенденции развития бега.

Много лет тому назад, ещё у первобытных людей, физическая нагрузка приравнивалась к трудовой деятельности, но уже в период перехода человечества к рабовладельческому обществу беговые, прыжковые упражнения, а также метание получили некую самостоятельность. Легкую атлетику, как правило, принято считать одним из древнейших видов спорта, потому как соревнования, включающие в себя бег, проводились за много веков до нашей эры, но именно в Древней Греции, где бег и приобрел наибольшую популярность.

Человечество занимается бегом с тех пор, как появилось прямохождение. Это стало возможным благодаря необычной особенности нашей анатомии - особенности, которой нет у других существ на планете.

Бег в максимальном темпе (спринт) приносит множество физиологических преимуществ. Данный вид спорта отличается от других тем, что при движении происходит выполнение кратковременной работы при максимальной интенсивности. К спринтерскому бегу относят такие дистанции, как 30, 60, 100, 200, 300 и 400 метров.

В 776 г. до нашей эры состоялись Первые Олимпийские игры и некоторые источники подтверждают, что в программе было лишь одно состязание – бег на короткие дистанции. Через несколько лет появились забеги на длинные дистанции. Все хотели быть победителями, чтобы получить признание в социуме, так как олимпийских чемпионов избирали на высокие государственные должности, в их честь возводились монументы, они при жизни становились героями, что придавало им особый статус.

Со временем в программу Олимпийских игр стали включать другие виды состязаний, наибольшую популярность приобрели прыжки в длину и эстафетный бег. Суть эстафеты состоит в том, что участники передают друг другу факел с полыхающим огнём и выигрывает та команда, которая без потери огня быстрее добежит до финиша. Постепенно каждый год программа менялась и в неё стали включать метание диска и копья, многоборье. В многоборье включали бег, метание диска и копья, спортивную борьбу (панкратион), прыжки в длину.

В средневековье легкая атлетика утратила свою популярность, лишь в праздничные дни можно было наблюдать за некоторыми видами состязаний. В то время ещё не было закреплённых правил соревнований и поэтому спортсмены по определённому договору устанавливали их между собой. С течением времени правила соревнований были приведены к единообразию и стали общими и неизменными для всех спортсменов.

Ближе к концу XIX в. легкая атлетика начала формироваться как самостоятельный вид спорта, так как до этого в системе физического воспитания она занимала лишь второстепенное положение.

В России спринтерский бег распространился чуть позже, чем в странах запада. В 1897 году во время первого официального соревнования в России по легкой атлетике в программу был включен бег на 91,5 метров и на 401,5 метров.

А после 1906 года в Санкт-Петербурге регулярно начали проводиться первенства по легкой атлетике, что и поспособствовало появлению закреплённых правил соревнований в нашей стране.

В 1912 году легкоатлеты России в команде из сорока семи человек впервые приняли участие в V Олимпийских играх. Выступление было неуспешным из-за низкого уровня подготовки спортсменов в России по сравнению с другими странами, но любой неудачный опыт заставляет посмотреть на проблему

с другой стороны. Так сделали и тренеры российских спортсменов, которые в свою очередь приняли меры по улучшению качества тренировочных занятий, а также выявлению способных спортсменов.

В 1922 году после образования СССР стали проводиться общесоюзные соревнования, где приняли участие около 400 легкоатлетов с различных стран. Через несколько лет на легкоатлетических соревнованиях началась официальная регистрация рекордов, которая давала стимул, в том числе и для роста спортивных достижений. Расцвет легкой атлетики в СССР пришелся на 1931 год, после создания Всесоюзного комплекса ГТО, который значительно улучшил спортивную деятельность в целом и вовлеченность молодежи в занятия спортом в частности.

В 1946 году состоялся чемпионат Европы, где советские спортсмены впервые приняли участие и завоевали 22 медали (6 золотых, 14 серебряных и 2 бронзовых). С этого времени и по сей день, российские спортсмены удерживают одну из лидирующих позиций в мировом легкоатлетическом рейтинге.

Таким образом, рассматривая процесс физической подготовки к бегу на короткие дистанции в историческом контексте следует отметить, что со временем были сформированы четкие правила соревнований и выработана методика подготовки спортсменов к спринтерскому бегу.

Спринтерский бег является наиболее сложным видом бега, так как занимающимся необходимо освоить определенные технические действия, которые следует выполнять с максимальной силой и интенсивностью.

Базовые требования для бега на короткие дистанции:

1. Максимально быстрый разгон со стартовой позиции;
2. Большие шаги;
3. Большая частота шага.

Во время бега организм человека расходует большое количество кислорода, поэтому необходимо обладать высокой выносливостью. Выносливость даёт человеку пробежать как можно большее расстояние без заметного снижения работоспособности, а также позволяет быстро восстанавливаться после тренировок. Помимо этого спортсмен должен обладать отличной координацией, позволяющей эффективно решать задачи маневрирования при беге.

Цель тренировочного процесса состоит в физическом, духовном и нравственном воспитании и развитии курсантов и слушателей. Тренировки всесторонне помогают совершенствовать физические качества и связанные с ними особенности, свойственные каждому человеку. На основе воспитания этих качеств обеспечивается подготовка каждого сотрудника полиции к плодотворной служебной деятельности, а также к другим общественно важным делам.

Правильная техника спринта подразумевает частые и длинные шаги. С каждым толчком атлет стремится преодолеть наибольшую дистанцию, усиливая темп этих толчков. Движения производятся на большой скорости, что требует очень развитой координации и выносливости. Важно ни на что не отвле-

каться и полностью сосредоточиться на задаче, так как при малейшей потере внимания проявляется снижения скорости.

Специальный бросок выполняется примерно за метр до финиша, включается процесс активизации остаточных сил и происходит финальный рывок. Обучающимся с первых же секунд забега рекомендуется набирать предельную скорость и поддерживать её на протяжении всей дистанции.

Бег является естественной способностью человека, которая генетически заложена в нём, однако спринтерский бег в целом отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции имеет свои особенности и характеризуется выполнением кратковременной работы при максимальной интенсивности. Под короткой дистанцией подразумевают расстояние от 30 до 400 метров. Спортсмен должен обладать такими качествами, как: максимальная скорость, выносливость и координационные способности.

Техника представляет под собой четыре этапа:

1) старт;
2) стартовый разбег;
3) бег по дистанции;
4) финиш.

Прогресс на финише будет зависеть от умения правильно входить в каждую фазу бега.

Старт на коротких дистанциях осуществляется двумя способами: низкий и высокий старт. Во время низкого старта есть некое преимущество, так как используются специальные оборудования - колодки (станки), которые предоставляют более быстрый выход с линии старта и быстрый набор оптимальной скорости.

При старте звучат всем известные команды: «На старт», «Внимание» и «Марш». Положение спортсмена при низком старте выглядит следующим образом: толчковая нога находится впереди маховой, в то время как маховая находится сзади примерно на две стопы от впереди стоящей пятки. Голова при этом опущена вниз, а плечевой пояс находится в состоянии расслабления.

Команда «Внимание» подразумевает перенос тела на толчковую ногу, таз при этом поднимается до уровня головы.

Команда «Марш» подразумевает мощное отталкивание от колодок и увеличение скорости. Сама команда воспроизводится одновременно с взмахом флажка или руки, или же при помощи специального пистолета.

Существует четыре разновидности низкого старта, различаются они по расположению колодок:

1. Обычный старт. Первая колодка находится на расстоянии 1,5 – 2-х стоп от линии старта, вторую колодку устанавливают примерно на таком же расстоянии от первой;

2. Растянутый. При этом старте увеличивается расстояние. Расстояние от линии старта до первой колодки составляет около трёх стоп, а вторая колодка сохраняется на том же расстоянии - от 1,5 до 2-х стоп;

3. Сближенный старт. Расстояние при этом уменьшается, то есть от старта до первой колодки составляет 1,5 стопы, а расстояние от первой колодки до второй составляет одну стопу;

4. Узкий. Расстояние, как и при обычном старте, остается прежним, (1,5-2 стопы), но расстояние между колодками максимально уменьшается и составляет меньше 1,5 стопы.

Каждый человек является индивидуальным по своим возможностям и потому, старт полностью зависит от самого спортсмена, прежде всего от мышечной силы его ног и реакцией на сигнал.

Стартовый разбег.

Разбег предполагает собой 10-15 беговых шагов, когда атлет набирает максимальную скорость. После выхода со стартовых колодок выполняется два-три шага, после чего при отталкивании выпрямляются ноги и так, чтобы стопы не поднимались высоко над дорожкой. Длина шагов постепенно возрастает, тело стремится вперед, голова опущена вниз и поднимается через 30-50 метров, когда спортсменом набирается максимальная скорость[2].

Бег по дистанции.

После набора максимальной скорости, спортсмен должен поддерживать набранный темп до окончания дистанции. Не следует смотреть по сторонам, чтобы оценить свое положение в забеге, так как из-за этого может теряться позиция спортсмена и снижаться его скорость.

Большое внимание стоит уделить плечевому поясу, так, в период забега он находится в энергичной работе, в ходе которого осуществляется подъем и сутулость спины, поэтому плечи стоит держать в расслабленном состоянии. Осуществляется некий наклон туловища (около 7-10 градусов), который способствует продвижению тела вперед по инерции.

Спортсмену с первых занятий стоит научиться бегать на передней части стопы, то есть «на носочках», практически не касаясь пяткой беговой дорожки.

Финиш.

Финиширование характеризуется разгоном бегуна на последних метрах дистанции. Победителем является тот, кто первый переступил финишную линию и если вдруг происходит тесная борьба, где невозможно определить порядок финиширования «на глаз», то судьи используют фотофиниш.

Когда до финиша остается около одного метра, спортсмены выполняют специальные приемы, которые помогают быстрее коснуться финишной черты. Одним из таких приёмов является бросок грудью, который выполняется резким рывком грудью вперед и отводом рук назад.

Второй прием – финиш боком. Он выполняется поворотом правого плеча к финишной линии. Можно использовать любой метод из личных предпочтений, так как между финишными рывками нет колоссальной разницы, поэтому оба считаются эффективными. По личным предпочтениям можно финишировать и без финального броска, так как всё зависит от самого атлета.

Рекомендации при выполнении беговой техники:

1. Стартовое движение можно улучшить при выполнении таких упражнений, как бег на месте, ходьба с места, также привыкать к звуковому и зрительному сигналу. Если есть ощущения легкости при выполнении, то те же самые упражнения могут выполняться из других положений, например из положения выпада, сидя или лежа на спине или же вовсе с утяжелителями.

2. Бег при низком старте выполняется с сохранением оптимального наклона туловища при разгоне. Для большего сопротивления и увеличения степени тренированности, можно привлечь третье лицо.

3. Бег трусцой с последующим расслаблением задействованных мышц (Корпус слегка наклонен вперед). В процессе выполнения упражнения мы достигаем постепенно пика (путем увеличения частоты движения) и плавно переходим на обычный бег.

4. Бег с высоким подниманием бедра под углом 90˚. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с небольшим продвижением вперед. Одна нога сгибается в колене и приподнимается до горизонтали, другая нога считается опорной и она полностью выпрямляется. Упражнения следует выполнять на месте, а уже по мере закрепления, плавно повышать частоту и переходить к динамике, то есть с некоторым продвижением вперёд.

5. Бег с захлестывающим движением голени с продвижением вперед. Спортсмену, при выполнении данного упражнения, следует подавать таз вперед, а голень оставить в состоянии покоя.

6. Бег прыжковыми шагами. Прыжок выполняется на каждый шаг либо через один-два шага. Во время упражнения, толчковую ногу следует полностью выпрямить, в то время как маховую ногу согнуть в коленном суставе. Движение должно быть направлено вперед и немного вверх. Туловище немного наклонено вперед, спина прямая, руки сгибаются в локтевых суставах и энергично движутся вперед-назад.

7. Бег через искусственно созданные препятствия (мячи, планки, гимнастические скамейки и т.д.). Чтобы повлиять на длину и частоту шагов, что в следствие приведёт к увеличению скорости бега, следует изменять расстояния между препятствиями, а также их высоты.

8. Бег с изменением радиуса и увеличением темпа. Во время выполнения упражнения меняется точки соприкосновения с радиусом (по повороту или окружностям) и темп движения (медленный, средний, быстрый и их комбинации). Таким образом, отрабатываются элементы входа в поворот и выхода из него.

9. Бег «накатом»: во время набора максимальной скорости бега нужно «выключиться» и продолжить движение, не прикладывая при этом каких-либо усилий до полной остановки. Упражнение своего рода является стандартом оценки техники бега. При владении хорошей техники бега можно пробежать около 40-50 метров, после «выключения» усилия.

10. При беге на дистанцию в 40-50 метров до финиша необходимо выполнить бросок (грудью, либо поворотом правого или левого плеча.)

Ошибки, выявляющиеся при технике выполнения.

Чтобы выявить типичные ошибки новичков нужно лучше изучить особенности спринтерской техники бега:

- при низком старте не стоит допускать прогиба в спине; спину при этом следует слегка округлить.
- следить за тем, чтобы на старте ось плеч находилась строго над линией старта;
- нецелесообразно поднимать голову, нужно смотреть вниз и не отвлекаться на происходящее вокруг. Основная задача состоит в том, чтобы слушать команды, а для этого глаза не нужны;
- при разгоне нужно прижимать подбородок к груди, а руки опустить вниз, так как бессмысленно вскидывать их вверх и махаться по сторонам;
- во время маршрута взгляд должен быть направлен вперед не дальше 15-20 метров, а также не стоит скидывать взгляд вверх;
- стоит следить за осанкой и не напрягать верхнюю часть тела;
- носки стоп следует ставить параллельно, можно даже слегка развернуть их вовнутрь. Ошибкой же будет напротив – выворачивать их наружу.

Если курсанта интересует, как улучшить бег на короткие дистанции, то он должен позаботиться о том, чтобы не повторять типичные ошибки, таким образом, соблюдение правильной техники приведёт к удачному результату.

Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

Бег является естественной способностью человека, которая генетически заложена в нем, а так как бег на короткие дистанции несколько отличается от других видов легкой атлетики, то требуется специальная техника обучения. Большинство детей владеет рациональной схемой движений, но у них есть некие отклонения от правильной техники. Наклон туловища, разведение стоп и многие тонкости - все они связаны с непропорциональностью антропометрического и физического развития ребёнка. Чтобы в дальнейшем, в случае неправильного обучения, не возникали более серьезные проблемы со здоровьем, отрицательно влияющие на результат бега, ставятся следующие задачи:

1. Создание правильного представления техники бега на короткие дистанции;
2. Обучение технике бега по прямой дистанции;
3. Обучение технике бега по повороту;
4. Обучение технике низкого старта и стартового разгона;
5. Обучение технике низкого старта на повороте беговой дорожки;
6. Обучение технике при финишировании;
7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Физическая подготовка осуществляется при выполнении одного из важнейших условий – рациональное построение тренировок на длительный отрезок времени. Невозможно ни за день, неделю, месяц, а иногда и за год подготовиться к какому-либо виду деятельности. Физическая подготовка спортсменов или же курсантов и слушателей является длительным процессом фор-

мирования двигательных умений и навыков, постепенного совершенствования физических и двигательных качеств человека, также предполагается психическая подготовка, сохранение работоспособности и укрепления здоровья[3].

Физическая подготовка основывается на закономерностях физического воспитания и спортивных тренировок. Подготовка легкоатлета охватывает разные стороны и процессы, которая также включает физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку.

Спортивная техника - это способ выполнения изучаемого упражнения. Техника определяется внешней формой проявления, но чтобы к нему прийти, следует изучить его внутреннее содержание – при возможности и необходимости осуществлять переход к расслаблению, следить за правильным ритмом элементов движений, в определённые периоды контролировать максимальную сосредоточенность усилий и другие важные моменты.

Любая тактика, в том числе и тактика легкоатлета, является способом ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Тактика выбирается в зависимости от того, какую цель хочет достичь спортсмен во время соревнований, уже после этого учитывается уровень его физической и волевой подготовленности, от состава участников, погодных условий и от ряда других причин.

Легкоатлет может использовать множество тактик, например тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, тактику ускорения или замедленного бега на виражах, неожиданного броска при финишировании. Во всех случаях следует знать своих соперников, учитывать их слабые и сильные стороны.

Спортсмены с самых первых дней обучения и тренировки начинают процесс самовоспитания. У тренера стоит задача создать единый коллектив из группы занимающихся у него людей. Тренер должен поспособствовать воспитанию патриотизма и чувства долга, скромности, требовательности к себе и к окружающим, а также уважения к традициям спорта.

Преподаватель, обучая курсантов и слушателей, должен сам знать основные азы спорта и только обладая необходимыми знаниями, волевыми качествами, трудолюбием, настойчивостью, может привести их к достижению высоких результатов.

Заинтересовать легкоатлетов к занятиям нужно ещё в начале, при изучении теоретического материала. Правильнее всего включать теорию при первых занятий и продолжать её изучение до конца спортивного периода занятий. Источниками знаний являются научная литература, опыт различных учёных, опыты выдающихся спортсменов, но прежде всего это личные навыки тренера[4].

Во все времена в спорте добивался, и будет добиваться высоких результатов тот, кто постоянно пополняет свои знания, при упорных и осознанных тренировках анализирует изменения своей функциональной подготовленности.

Общая физическая подготовка или же сокращённо ОФП, а также специальная физическая подготовки (СФП) помогает развивать основные и волевые качества спортсмена.

Цель общей физической подготовки состоит в том, чтобы гармонично развивать внутреннюю среду организма, его функциональные возможности в целом, а также повысить его работоспособность. Чтобы достигнуть этой цели, достаточно применения в тренировке широко известных и разнообразных видов спорта и упражнений, таких, как спортивная гимнастика, плавание, бег на лыжах, акробатические элементы, спортивные игры и множество других. В подготовительном периоде упражнения общей физической подготовки занимают важное место, в то время как в соревновательном периоде они применяются дифференцированно.

Цель специальной физической подготовки состоит в том, чтобы развить отдельные мышечные группы, а также в приобретении двигательных навыков, непосредственно влияющих на успешное овладение техникой и получения высоких результатов. Специальная физическая подготовка будет различна для каждого вида легкой атлетики. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на общую и специальную физическую подготовку, а также распределение их во времени в первую очередь зависит от пола, возраста, уровня подготовки спортсмена, а также от поставленной им цели. Юные спортсмены, которые только начинают свой путь в данной сфере, должны уделять особое внимание общей физической подготовке и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес специальной физической подготовки.

Плюсы бега на короткие дистанции:

В первую очередь, бег на короткие дистанции хорошо тренирует выносливость, которая необходима в любом виде спорта;

Во-вторых, улучшается состав и качественные характеристики тела. Состав нашего тела – это, прежде всего соотношение жира и мышечной массы. В настоящее время большинство людей имеют слабую форму тела с высоким уровнем жира и низкой мышечной массой. Мы едим слишком много высококалорийной и бедной питательными веществами пищу, которая в свою очередь способствует отложению жира в нашем организме. Но, конечно же, есть и те, кто занимается спортом, чтобы нарастить и поддерживать мышечную массу тела.

Бег на короткие дистанции помогает не только сжигать жир, но и стимулировать рост мышц. Для состава тела значение имеет не только общее количество сожженных калорий, но также сбалансированное питание и физические упражнения.

Спринт посылает некий сигнал клеткам по всему телу, чтобы они адаптировались к новым требованиям физической активности.

Есть много исследований, которые сравнивают состав тела спринтеров и спортсменов, занимающихся бегом на длинные дистанции, результаты

показывают, что спринтеры, как правило, имеют более низкий процент жира в организме, хотя спортсмены, занимающиеся выносливостью, могут выглядеть стройнее.

Помимо очевидной пользы по укреплению здоровья, спринтерский бег хорошо тренирует быстроту реакции, что способствует ловкому умению практиковать рывки в условиях высокой скорости движений.

В-третьих, улучшаются сердечно-сосудистые мышцы. Ни для кого не секрет, что бег на короткие дистанции, как и другие виды упражнений, полезен для сердца. Атлеты, занимающиеся бегом на короткие дистанции, имеют сильно развитое сердце, которое оптимально функционирует в условиях недостаточного кислорода. Регулярные спринты снижают риск сердечных заболеваний, улучшают уровень холестерина в крови, а также помогают контролировать и предотвращать высокое кровяное давление.

В-четвёртых, сохранение молодости. Поскольку бег помогает нарастить мышечную массу, он также может помочь вам предотвратить истощение мышц в результате старения. В организме человека есть несколько различных типов мышц, их называют «быстрые» и «медленные» волокна. Быстро сокращающиеся мышцы, которые включаются при скорости, утомляются гораздо быстрее, чем медленно сокращающиеся мышцы, используемые для осанки и выносливости.

Спринт тренирует быстро сокращающиеся волокна, в то время как стояние, ходьба и бег трусцой, активируют медленные мышечные клетки.

Спринтерский бег — отличное упражнение для тех, кто хочет развить скорость и силу. Чем больше тренировать быстросокращающиеся мышечные волокна ног, тем быстрее можно начать бегать и выше прыгать[5].

Также прочнее и устойчивее становится скелет человека. Занятия спринтом могут помочь предотвратить остеопороз и защитить баланс и координацию. Однако дело не только в теле, спринт помогает с «быстротой» и временем реакции.

Снижение стресса. Как и другие виды упражнений, спринтерские тренировки помогают бороться со стрессом. Эндорфины хорошего самочувствия посылаются в мозг, помогая спринтерам справляться с трудностями во время тренировок и чувствовать себя хорошо после них.

Спринт успокаивает тело и мозг, помогая сосредоточиться на поставленной задаче. После того, как тело усердно работает во время спринта, уровень гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол, падает, что в свою очередь предполагает исчезновению стресса и тревоги.

Уровень эндорфинов, как правило, повышается к концу тренировки, что дает спринтеру чувство уверенности и облегчения.

Работа метаболизма даже после завершения спринта. Спринтерский бег сжигает больше калорий в единицу времени, чем бег трусцой, но обычный человек может выдержать спринт не более 30 секунд, после чего тело истощает свои анаэробные запасы.

Раньше считалось, что бег на короткие дистанции не может сжечь столько же калорий, сколько длительные физические нагрузки. Но исследователи обнаружили, что спринт увеличивает скорость сжигания энергии даже после того, как человек заканчивает тренировку. Спринт — это не только калории, которые ваше тело сжигает во время упражнений, но и те, которые оно использует для восстановления после них. Одним из показателей этого явления является избыточное потребление кислорода после тренировки, также известное как эффект дожигания или кислородный долг.

Ещё один немаловажный плюс, так это то, что можно выполнять это везде. Самое замечательное в спринте то, что им можно заниматься где угодно, что атлету даже не нужно специальное оборудование.

Еще лучше, когда тренировки проходят на улице. Можно бегать во дворе или по улице, в местном парке.

При ответе на поставленный вопрос, может ли это упражнение навредить человеку, подчеркнем, что при абсолютном здоровье и грамотно выстроенных тренировок – ответ будет отрицательным. Если же у человека есть заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы или любые другие состояния, при которых противопоказаны беговые нагрузки, и лучше всего подобрать более легкие виды спорта.

Некоторые тренеры скептически относятся к тому, что взрослому человеку можно поменять технику, ведь они уже в течении нескольких лет бегали в одной технике. В книге многократной победительницы Нью-Йоркского марафона норвежка пыталась переучиваться бегать, перейдя с пятки на носок, но от этого стала только медленнее. В итоге она вернулась к своей естественной технике.

Не всегда целесообразно менять технику бега тем, кто действительно бегает много лет и для этого есть простое объяснение: движение, заученное на уровне спинного мозга навсегда остается с человеком. Поэтому бегунам с большим стажем лучше продолжать привычный бег и менять что-то в технике имеет смысл лишь в том случае, если у них есть рецидивирующие травмы, связанные с неправильным бегом.

Движения настолько «запоминаются» двигательными нейронами спинного мозга, что взывают изменения в мышцах и связках. Движения становятся эффективными, а точнее, новые движения будут настолько непривычны, что становятся неэффективными. Перестройка может занять от полугода до нескольких лет.

Кроме того, у современного человека плохо развиты стопы, и это результат узкой, тесной обуви, которую мы привыкли носить с детства, новые же движения требуют иного вовлечения мышц и связок, в первую очередь стоп и голеней. Люди практически не ходят босиком, даже дома надевают тапочки, думая, что так безопаснее. Отсюда и приходят множество проблем с опорно-двигательным аппаратом вплоть до шейного отдела позвоночника.

Раньше не существовало толстой, защищающей, модной и прочей неестественной обуви, поэтому для того, чтобы бегать более правильной техникой, надо заниматься силой мышц и связок, а также подвижностью суставов.

Меры безопасности при беге.

Нельзя переходить к интервальной или скоростной работе без какой-либо подготовки в беге.

Рекомендуется включать в подготовку к длительным забегам скоростную работу только тогда, когда объёмы бега в неделю регулярно достигают 40-50 км. При этом скоростная работа должна составлять не более 8% от общего недельного километража. Но это именно интервальный, напряжённый бег с чередованием ускорений и отдыха.

Скоростной тренировке обязательно должна предшествовать разминка, а именно лёгкий бег трусцой минимум 10 минут и суставная гимнастика.

Есть определённые правила поведения на дорожках – нельзя выходить на чужую дорожку во время соревнований. Столкновения на таких скоростях почти всегда заканчиваются травмами.

Про обувь – она должна быть идеально подогнана по ноге. Выбор обуви для спринтов – это важный элемент защиты себя от травм. Кроссовки должны быть точно по размеру и хорошо зашнурованы.

Кроссовки для спринтерского бега – это совершенно отдельная категория обуви для бега. Стандартные качества спринтерской обуви следующие:

1. Спринтерские шиповки сделаны для развития максимальной скорости за короткое время. Для этого им нужна жёсткая подошва, сцепление с землёй и лёгкий вес.

2. Поскольку пятка на землю не опускается вообще, а техника предполагает бег с носка и только с него, амортизации у них не бывает.

3. Подошва тонкая и жёсткая – профессиональную спринтерскую обувь невозможно согнуть.

4. В носовой части подошвы – шипы. Шиповки для спринтерского бега отличаются от шиповок для бега по футбольному полю, по снегу или грязи. Они различны и для бега на 60, 100, 200 и на 400 метров. Как правило, эти различия сугубо индивидуальны для каждого элитного спортсмена – им обувь делается под заказ, с учётом особенности техники и физического строения, но один из шипов всегда располагается под большим пальцем ноги.

5. Передняя часть обуви загнута вверх, чтобы сохранялось правильное положение стопы и наклон корпуса по отношению к земле.

6. Материалы и форма спринтерской обуви аэродинамичные, чтобы снизить сопротивление воздуха.

С особым вниманием к началу скоростной работы нужно относиться тем бегунам, которые недавно перенесли травму. Если нет уверенности, что всё прошло, нельзя переходить к скоростям. Спринт – серьёзная ударная нагрузка, и она в состоянии свести на нет все успехи в лечении.

Виды дистанций. Мужские и женские нормативы

Легкая атлетика является одним из самых распространенных видов спорта. Это спортивное направление доступно как профессионалам, так и любителям. Однако в теплое время года тренировки лучше проводить на свежем воздухе, открытом стадионе или же в лесу. Данный вид спорта удобен тем, что в нём нет необходимости использования какого-либо специального инвентаря.

Нормативом в беге считается то время, за которое атлет должен преодолеть определённую дистанцию. Чтобы получить разряд нужно принять участие на официально признанных соревнованиях, где результаты будут фиксироваться в специальной книге разряда[6].

Международные нормативы делятся на две категории: для мужчин и женщин, затем уже мужские и женские нормативы делятся по ступеням.

Классификация бега на короткие дистанции:

30-50 м – школьный норматив;

60 м – соревнования в закрытом помещении;

100/200/400 м – классика, олимпийский норматив;

300 м – отдельные соревнования;

Существуют мнения, что среди мужчин и женщин наблюдается некая разница в циклических видах спорта, так же как и в других видах спорта на выносливость. Статистика показывает, что в беге у женщин результаты примерно на 8-14% ниже, чем у мужчин.

Как правило, у женщин жировая ткань примерно на 10% больше, чем у мужчин, поэтому в некоторых видах спорта это является преимуществом, так как у женщин есть дополнительный запас энергии и защита от воздействия окружающей среды. Но из-за этих же 10% жировой ткани женщинам сложнее даётся спринт и бег на средние дистанции, где важна скоростные показатели и мышечная сила.

Мужские нормативы подразделяются на дистанции от 50 до 400 метров. На каждый разряд есть определённый норматив по времени. Согласно единой всероссийской классификации, мастера спорта международного класса и мастера спорта можно получить лишь на дистанции 60, 100, 200 и 400 метров. Тогда как, кандидата в мастера спорта, первый, второй, третий взрослые разряды, первый и второй юношеский разряд, можно получить на всех дистанциях начиная с 50 и заканчивая 400 метрами.

Женские же нормативы немного отличаются от мужских по времени. Мастер спорта международного класса, мастера спорта, кандидата в мастера спорта можно получить на дистанциях 60, 100, 200, 300, 400 метров. Первый, второй, третий взрослые разряды, первый, второй и третий юношеский разряды можно получить на всех дистанциях, начиная с 50 до 400 метров.

Для женщин лучшим видом спорта являются танцы и гимнастика, так как они более эластичные благодаря женским гормонам, то есть у них мягкие мыш-цы и связки. С помощью эластичности мышц и соединительной ткани женщины меньше подвергаются различным травмам.

Сердечнососудистая система, объём лёгких и количество крови лучше у мужчин, поскольку у женщин меньше объём сердца и лёгких. В крови мужчин больше гемоглобина, чем у женщин, поэтому их кровь обладает более высокой способностью доставлять кислород. Также, при высокой анаэробной нагрузке мужскому организму необходим более низкий выброс адреналина, чем женскому [7].

Наиболее высокая доля мышечной массы у мужчин (40-50%, когда у женщин всего лишь 25-30%) позволяет им развивать большую скорость.

Мотивация также играет немаловажную роль. Женщины, прежде всего, бегают для здоровья, в то время как мужчины настроены на соревновательный режим между собой.

4. Влияние бега на организм и здоровье человека. Польза и вред.

Большинство людей в настоящее время ведут малоактивный образ жизни. Они в свою очередь переходят из своих спальных мест до транспортного средства, далее засиживаются за своими рабочими столами, и не нуждаются в быстром передвижении. Занятие же физической активностью и подготовка к соревнованиям служат отличным стимулом к дальнейшему развитию, тем самым, повышая работоспособность и эффективность организма. Также, происходит процесс адаптации человеческого организма к сменяющимся условиям внешней среды, что тоже влечет за собой благоприятные последствия.

Многих атлетов интересует методика обучения и практические навыки овладения бега на короткие дистанции, где немаловажную часть в приобретении знаний, умений и навыков занимают типичные ошибки

Раскрыть этот вопрос можно следующим образом:

- важно отточить технику всех движений.
- во время тренировочного процесса стоит обратить внимание на движение ног, постепенно увеличивая амплитуду;
- на каждом взмахе рук или ног нужно научиться контролировать тело, достигая при этом высокой точности;
- поскольку ноги получают высокую нагрузку, важно комплексно их развивать. Для этого можно выполнять беговые упражнения по пересеченной местности (твердой, мягкой почве), в гору (вверх, вниз), по лестнице, интервальный бег, а также трусцой.
- также, для развития показателей скорости можно включить такие игры, как баскетбол и футбол.

«Бег на месте» с высоким подниманием бедра - отличное упражнение для того, чтобы увеличить частотность шага. Не стоит забывать и о растяжке, которой нельзя пренебрегать, так как она играет важную роль, которая может повысить длину шага.

Чтобы увеличить темп движения на коротких дистанциях, стоит регулярно тренироваться, постепенно повышая нагрузку. Важно не допускать перерывов или незапланированных перегрузок, иначе это может привести к обратному эффекту.

Задача начинающего спринтера в беге на коротких дистанциях в первую очередь состоит в отточенной технике движения. Не стоит сразу развивать скорость – сначала нужно научить тело правильным движениям, а уже в дальнейшем постепенно включать в подготовку работу над скоростными задачами. В спринтерском беге при достижении результата большое внимание уделяется качеству выполнения технических элементов. Однако не всегда высокая точность движений гарантирует хороший результат, поэтому большое внимание стоит уделять физической подготовке.

От индивидуальной длины и частоты шага спортсмена зависит его максимальная скорость. Принято считать, что оптимальный период для увеличения частоты шагов считается возраст от 10 до 14 лет, но это не совсем так, частота развивается и после 14 лет вплоть до достижения зрелого возраста, только сам процесс будет проходить чуть дольше.

Как уже говорилось выше, бег с высоким подниманием бедра является наиболее популярным упражнением для увеличения частоты шага. Работа выполняется в два или четыре подхода с временным ограничением в 20-30 секунд. За этот время необходимо произвести максимальное количество повторений, не нарушая при этом технику выполнения. Также после основной тренировки стоит выполнять регулярную растяжку, которая в свою очередь поможет развить длину шага.

Рекомендации и советы.

1. Разминка – самое важное, что придумало человечество, это разогревающие упражнения, которые всегда нужно выполнять перед основной тренировкой. В разминку часто включают беговые упражнения, но они сильно отличаются от бега на дистанции своей скоростью и техникой. Спринт – это максимально быстрый и короткий вариант бега. А разминочный бег является медленным, длинным и долгим вариантом, который не требует хорошей физической способности.

2. Обувь – относительно серьёзный выбор. Самое главное, она должна быть удобная. Так как во время бега практически всю нагрузку берут на себя ноги, то важным критерием является то, что подошва должна быть прочной. Нестранно, что спортсмены во время тренировок обычно носят тяжелую обувь, так как это оказывает отличную помощь во время тренировок, а уже во время соревнований они меняют ее на более легкую версию. Также лучше выбирать обувь с шипованной подошвой, она будет создавать сцепление с беговой поверхностью, что позволит чувствовать себя более комфортно и уверенно.

3. Бег на короткие дистанции из-за своей высокой интенсивной нагрузки является травмоопасным видом спорта. Поэтому, если человек хочет бегать ради здоровья, то не стоит тренироваться на короткие дистанции. Ради удовольствия лучше пробежать 5-10 километров, что принесёт огромную пользу для организма.

4. Физиология человека такова, что не удаётся поддерживать максимальную скорость более 30-35 секунд. Причем речь идёт не про обычных людей, а про тех спортсменов, которые большую часть своей жизни посвятили тренировкам. Атлеты, которые пытались увеличивать время при максимальной скорости, часто получали травмы и разрывы мышц.

Поэтому не стоит волноваться о том, что максимальную скорость удается поддерживать всего несколько секунд, лучше сосредоточиться на улучшении общего физического состояния.

5. Вода является источником жизни, и многим известно, что при беге сжигаются калории, и из организма уходит огромное количество воды. Поэтому во время тренировок рекомендуют употреблять большое количество воды, но, также стоит отметить, что не стоит выпивать несколько литров перед или после тренировки, а лучше разделить это количество на целый день.

Скоростно-силовая подготовка спринтеров должна строиться по методу круговой тренировки и в каждой тренировке основное внимание стоит уделить развитию именно тех мышц, на которые в большей степени возлагается нагрузка, поэтому, учитывая это, необходимо тщательно подбирать упражнения. На круговой тренировке упражнения составляются так, чтобы попеременно задействовать все мышцы спринтера, то есть упражнения с большим напряжением нужно чередовать с упражнениями требующих минимальных усилий. В паузах между упражнениями должен быть определённый минимальный интервал, он может быть как пассивным, так и активным (ходьба, упражнения на растяжение и расслабление).

Бег на короткие дистанции имеет некоторое преимущество в увеличении выносливости человека, а также в ускорении его метаболизма и поддержании сердечнососудистой системы в отличной форме.

При беге работают все основные группы мышц тела, поэтому тот человек, который постоянно занимается спортом, сможет легко сбросит вес и сформирует красивую фигуру.

Бег, укрепляя систему кровообращения, является отличной профилактикой заболеваний сердца. Помимо этого он меняет кислородный и биохимический состав крови, в результате которого не наступает кислородного голодания и снижается риск заболевания раком.

Бег помогает активизировать обмен веществ и выделяет гормон счастья, который поднимает настроение и улучшает работу нервной системы.

Дополнительно он же положительно воздействует на внутренние органы и нормализует систему пищеварения.

Благодаря бегу уменьшаются головные боли, вследствие чего не возникает бессонных ночей, снижается артериальное давление, и в организме человека замедляются процессы старения, повышается выносливость и работоспособность.

Бег на выносливость – незаменимое средство, благодаря которому происходит сброс или же частичное ослабление негативных эмоций, вызывающих

хроническое нервное напряжение. Те же факторы, при избыточном поступлении в кровоток гормонов надпочечников - адреналина и норадреналина, значительно увеличивают риск миокардита - заболевания сердечной мышцы.

Оздоровительный бег в сочетании с водными процедурами считается лучшим способом по борьбе с неврозом и бессонницей, которая вызвана нервным напряжением и большим количеством поступающей информации. В результате снимается стресс, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате перенапряжения. Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет.

Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды. Под влиянием занятий на выносливость снижается вязкость крови, что облегчает работу сердца и уменьшает опасность образования тромб и развития инфаркта. Благодаря активизации жирового обмена бег является эффективным средством нормализации массы тела.

Во время бега работа сердца учащается, что существенно улучшает движение крови в организме. Работающие мышцы очищают мелкие сосуды, облегчают доступ свежей крови ко всем органам. Ускорение кровообращения повышает уровень обмена веществ организма и способствует его очищению. Во время занятий нужно следить за правильностью дыхания. Акт дыхания не должен быть слишком частым, вдыхать следует носом, выдыхать через рот. Благодаря этому повышается вентиляция лёгких, и увеличивается их объём.

Правильное дыхание помогает профессиональным спортсменам и любите-лям отвлечься от мышечной усталости, так как мозг обрабатывает информацию о стабилизации дыхательных процессов, отвлекаясь от нагрузок, при этом увеличивая выносливость.

Таким образом, подводя итог по теме: «Физическая подготовка спортсменов в беге на короткие дистанции», можно сделать следующие выводы:

Легкоатлет, как и любой спортсмен, в процессе многолетних занятий проходит все виды подготовки, начиная с технического, физического, тактического, теоретического и морально-волевого вида.

При подготовке основное внимание стоит уделить обучению технике легкоатлетических упражнений. Следующим этапом наряду с обучением являются сама тренировка, которая помогает развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На третьем этапе главная задача состоит в развитии двигательных качеств [8].

Разработанные методики совершенствования техники бега на спринтерские дистанции, основанные на выявлении и анализе параметров беговых шагов для корректировки индивидуальной техники бега; установлении взаимо-

связей между изучаемыми параметрами играют важную роль и являются эффективными способами при подготовке и улучшении результатов спортсменов.

При совершенствовании индивидуальной техники бега на короткие дистанции также большую роль играет выявление физиологического механизма, который оказывает существенное влияние на эффективность тренировочного процесса, а также на выбор правильных средств и методов спортивной тренировки.

Перед соревнованиями обязательно имеется подготовительный период, который состоит из следующих задач:

1) повышение общей физической подготовленности;
2) развитие двигательных качеств, необходимых для выбранного вида спорта (СФП);
3) обучение правильной технике;
4) освоение тактических элементов;
5) развитие и воспитание морально-волевых качеств;
6) повышение теоретической подготовки.

Решение этих задач зависит от специализации и уровня подготовки занимающегося. Выбор средств и методов построения занятий будет различным для легкоатлетов разных категорий. Если метатели в подготовительном периоде развивают силу и быстроту, то бегуны на средние дистанции – преимущественно общую и специальную выносливость.

В соревновательном периоде основные задачи легкоатлета - это: поддержание или повышение достигнутого уровня общей физической подготовки; совершенствование СФП в избранном виде; совершенствование спортивной техники; овладение тактикой в процессе участия в соревнованиях; повышение уровня морально-волевой подготовки; повышение уровня теоретической подготовки.

После напряженных подготовительных и соревновательных периодов происходит восстановительный этап для спортсмена. Для достижения этой цели служит переходный период. Основные задачи этого периода: поддержание достигнутого уровня подготовленности и обеспечение отдыха для центральной нервной системы.

Спринтерский бег - это одна из наиболее популярных дисциплин легкой атлетики, включающая бег на дистанции 60, 100, 200 и 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега.

Спринтерский бег условно подразделяется на фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Цикл спринтерского бега (двойной беговой шаг) включает две фазы опоры и две фазы полета. Кроме того, спринт является скоростно-силовым видом спорта.

Исходя из этого, в данном виде бега очень важна специальная скоростная выносливость, в основе которой лежат анаэробные возможности организма, обеспечивающие энергетический обмен в бескислородных условиях работы.

Также, происходит неравномерное изменение суставных углов при отталкивании левой и правой ногой, и не используется полная амплитуда движений в голеностопном суставе. Следствием неполной амплитуды является использование не всех возможностей для достижения максимальной скорости спортсмена. Причиной является недостаточный уровень развития двигательных способностей мышц, обеспечивающих движение в голеностопном суставе. Данная проблема может быть решена с помощью специального тренажера для тренировки мышц подошвенных сгибателей стопы.

Литература

1. *Гусев К. А., Алдошин А. В. Современные технологии в системе спортивной подготовки // Наука-2020. 2022. № 1 (55). URL: https://cyberleninka.ru/article n/sovremennye-tehnologii-v-sisteme-sportivnoy-podgotovki (дата обращения: 31.10.2025).*
2. *Герасимов И. В. Использование современных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 107-110.*
3. *Алдошин А. В., Баркалов С. Н. Характеристика динамики работоспособности и процессов, происходящих в организме сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологи : материалы международной научно-практической конференции, Хабаровск, 18–20 октября 2017 года. Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2017. С. 72-75.*
4. *Герасимов И. В., Тодрик В. Н. Современные методы развития скоростной выносливости курсантов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 46-49.*
5. *Кузнецов М. Б., Фомина В. Э. Некоторые аспекты подготовки курсантов МВД России к бегу на длинные и средние дистанции // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 97-101. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_3(48)2021.pdf (дата обращения 30.10.2025 г.).*
6. *Погонышева Н. С., Пахомов В. И. Особенности обучения курсантов образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России технике бега // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 30-35. URL: http://www.nauka-2020.ru/ MKN_5(50)2021.pdf (дата обращения 30.10.2025 г.).*
7. *Дегтярёва К. В., Волкова Е. А. Понимание законов движения: как биомеханика улучшает ваш бег // Теория и практика современной науки. 2024. № 6 (108). С. 60-63. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ponimanie-zakonov-dvizheniya-kakbiomehanika-uluchshaet-vash-beg (дата обращения: 27.10.2025).*
8. *Гареев Д. Р. Оценка специальной физической подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, на этапе спортивного совершенствования // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 3 (109). С. 59-64.*

УДК 796.89

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ГОСАВТОИНСПЕКЦИИ

IMPROVING PHYSICAL FITNESS EMPLOYEES OF THE STATE TRAFFIC INSPECTORATE

Носов Станислав Андреевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
г. Красноярск, Россия
Nosov Stanislav Andreevich
Ph.D, associate professor
department of physical training
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia

Алдошин Андрей Витальевич
кандидат педагогических наук, доцент
профессор кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Aldoshin Andrey Vitalievich
Ph.D, associate professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В научной статье «Совершенствование физической подготовленности сотрудников госавтоинспекции» раскрывается вопрос о комплексном физическом развитие сотрудников для повышения общего уровня их профессиональной готовности. В целях повышения профессионального мастерства личного состава все более значимую роль приобретает внедрение в учебный процесс современных технических средств обучения. Специализированные тренажерные комплексы и макеты учебного оружия создают условия для формирования и отработки ключевых профессиональных навыков, в частности способности к быстрому и точному применению табельного оружия в смоделированных условиях, максимально приближенных к реальным оперативным ситуациям. Повышение эффективности профессиональной подготовки сотрудников Госавтоинспекции в области правомерного применения физической силы представляет собой комплексную задачу, требующую системного и поэтапного решения. Особую актуальность в контексте служебной деятельности приобретает глубокое понимание психофизиологических механизмов, активизирующихся в экстремальных условиях. В ситуации повышенной напряженности, характерной, например, для случаев применения огне-*

стрельного оружия, наблюдается развертывание сложного комплекса вегетативных реакций. Данное состояние характеризуется выраженным доминированием симпатического отдела нервной системы и интенсивной активизацией катаболических процессов в организме.

Abstract. *The scientific article «Improving the physical fitness of traffic police officers» discusses the issue of comprehensive physical development of employees to improve their overall level of professional readiness. In order to improve the professional skills of personnel, the introduction of modern technical training tools into the educational process is becoming increasingly important. Specialized training complexes and mock-ups of training weapons create conditions for the formation and development of key professional skills, in particular, the ability to quickly and accurately use service weapons in simulated conditions as close as possible to real operational situations. Improving the effectiveness of professional training of traffic police officers in the field of the lawful use of physical force is a complex task that requires a systematic and step-by-step solution. Of particular relevance in the context of professional activity is a deep understanding of the psychophysiological mechanisms that become active in extreme conditions. In a situation of heightened tension, typical, for example, for cases of the use of firearms, a complex complex of autonomic reactions is observed. This condition is characterized by a pronounced dominance of the sympathetic nervous system and intense activation of catabolic processes in the body.*

Ключевые слов: *ГАИ, сотрудники; МВД России; физическая подготовка; самбо; уровень подготовленности.*

Keywords: *traffic police; employees; Ministry of Internal Affairs of Russia; physical training; sambo; level of preparedness.*

В контексте современной образовательной парадигмы ведомственных учебных заведений МВД России системное физическое развитие личного состава приобретает характер базового элемента профессиональной подготовки, выступая необходимым условием обеспечения должного уровня оперативной готовности. Ключевой задачей данного направления становится формирование у сотрудников устойчивых компетенций, позволяющих осуществлять эффективное противодействие противоправным действиям в условиях реальной служебной практики. Наиболее продуктивным механизмом развития подобных прикладных навыков выступает специализированный курс физической подготовки, ориентированный на комплексное освоение техники боевых приемов борьбы [1].

Теоретико-методологический фундамент указанных приемов составляют принципы и методики различных спортивных единоборств, прошедших адаптацию к специфическим требованиям правоохранительной деятельности. При этом системообразующей дисциплиной, формирующей профессиональный фундамент подготовки будущего сотрудника, исторически выступает боевое самбо. Его углубленное изучение закладывает основы системного применения физической силы в строгом соответствии с правовыми регламентами, что составляет необходимое условие для успешного выполнения оперативно-служебных задач и обеспечения общественного порядка [2].

В области научно-методического сопровождения подготовки специалистов в единоборствах, включая дисциплину самбо, сформировался значительный теоретический и практический задел, нашедший отражение в исследованиях как представителей академического сообщества, так и ведущих тренеров-практиков. Несмотря на существующий массив фундаментальных и прикладных разработок, в профессиональной среде сохраняется терминологическая неопределенность касательно ключевых категорий «тактика» и «техника». Отсутствие концептуального единства в трактовке этих базовых понятий порождает существенные методологические сложности, препятствующие выработке целостной педагогической системы обучения.

Сложившаяся терминологическая многозначность оказывает деструктивное влияние на качество профессионального образования, формируя системные лакуны в процессе становления у будущих сотрудников МВД России комплексных технико-тактических компетенций. В данном контексте именно совершенное владение арсеналом приемов рукопашного боя становится определяющим условием, позволяющим сотруднику эффективно действовать в непредсказуемых и экстремальных оперативных ситуациях. Достижение подобного уровня мастерства объективно требует многолетней целенаправленной тренировочной работы, что актуализирует необходимость формирования соответствующих навыков на начальном этапе профессионального становления непосредственно с момента начала обучения в ведомственных образовательных организациях.

Интеграция системного курса самбо в программу подготовки сотрудников правоохранительных органов обладает стратегической значимостью, реализуя двуединую цель. С одной стороны, оно целенаправленно развивает физический потенциал личного состава, а с другой формирует особый тип оперативного мышления, характеризующийся способностью к мгновенному ситуационному анализу и нахождению адекватных решений в условиях интенсивного противодействия и экстремального психофизического напряжения. Указанный аспект приобретает принципиальное значение для правоохранительной практики, где эффективность выполнения оперативных задач находится в прямой зависимости от степени владения боевыми техниками и тактическими алгоритмами их применения в реальных условиях [3].

Актуальность данного подхода многократно усиливается в условиях современных криминогенных вызовов. Усложнение оперативной обстановки, связанное с ростом групповой преступности среди молодежи, увеличением случаев насилия на межнациональной и расовой почве, а также общей радикализацией общественных настроений, предъявляет повышенные требования к профессиональной подготовке сотрудников. В данном контексте нормативно-правовое закрепление изучения базовых боевых приемов на основе спортивного самбо в качестве обязательного элемента образовательной программы, сопровождаемое установлением строгих временных нормативов освоения, представляется закономерной и стратегически обоснованной мерой.

Историческое развитие системы правоохранительной подготовки и ее нормативно-правового фундамента находится в тесной взаимосвязи с глобальными трансформациями, происходившими в жизни российского государства. Формирование обновленной российской государственности в последнее десятилетие XX века, которое сопровождалось радикальным преобразованием политических и экономических основ, с объективной необходимостью инициировало фундаментальный пересмотр всего массива административного законодательства. Переходный период к рыночным отношениям, преобразование конституционных устоев и учреждение профессионального представительного органа власти выступили катализатором всеобъемлющего обновления всей системы административно-правового регулирования. Утверждение демократических начал в функционировании исполнительной власти не только укрепило механизмы защиты прав и свобод граждан, но и создало прочный юридический базис для реализации принципа законности в диалоге между государством и обществом, что в конечном счете определяет и современные критерии к профессиональным компетенциям сотрудников правопорядка [4].

Конституционная прерогатива по охране прав и законных интересов граждан делегирована правоохранительным органам, в чью функциональную обязанность входит профилактика и пресечение противоправных деяний. Юридические параметры, регламентирующие применение физической силы и специальных приемов сотрудниками полиции, строго ограничены действующим федеральным законодательством, что обеспечивает соблюдение баланса между оперативной необходимостью и неукоснительным соблюдением прав граждан.

Несмотря на развернутую профилактическую деятельность органов внутренних дел, криминогенный ландшафт в стране характеризуется повышенной сложностью и изменчивостью. Существенную озабоченность вызывает интенсификация организованных и рецидивных преступлений, параллельно с чем наблюдается увеличение удельного веса тяжких деяний, совершаемых несовершеннолетними. Эти вызовы актуализируют потребность в разработке усовершенствованных методов противодействия, включая оптимизацию координационных и превентивных механизмов.

Значимым ресурсом для повышения профессионального мастерства личного состава становится внедрение в учебный процесс современных технических средств обучения. Специализированные тренажерные комплексы и макеты учебного оружия создают условия для формирования и отработки ключевых профессиональных навыков, в частности способности к быстрому и точному применению табельного оружия в смоделированных условиях, максимально приближенных к реальным оперативным ситуациям. Цифровые технологические решения и фиксация тренировочного процесса на видеопленку открывают уникальные перспективы для скрупулезного анализа допущенных ошибок и их последующей методической коррекции [5].

В современных условиях формирование профессиональных компетенций правоохранителей требует комплексного методологического подхода, органично сочетающего стратегические, тактические и технические аспекты подготовки. Разработка целостной педагогической системы, интегрирующей передовые методики из арсенала рукопашного боя и самбо, представляет собой насущную потребность для качественного повышение оперативно-служебной деятельности.

Представленный алгоритм действий сохраняет свою эффективность вне зависимости от временных ограничений на производство выстрела. Опытный стрелок с автоматизированными двигательными навыками демонстрирует способность осуществлять повторные выстрелы с минимальными временными интервалами, не превышающими 0,2 секунды. Эта хронометрическая характеристика, несмотря на кажущуюся кратковременность, обеспечивает необходимый тактический потенциал для производства прицельных и результативных выстрелов, что находит подтверждение в специализированных научных исследованиях.

В контексте современного социума, где перманентно возрастают требования к профессиональной компетенции правоохранительных институтов, оптимизация подготовки сотрудников ГАИ в сфере применения физической силы приобретает характер стратегического императива. Способность к эффективному и одновременно легитимному применению силовых методов выступает не только гарантом безопасности граждан и самих сотрудников, но и фундаментальным условием поддержания общественного доверия к институтам правопорядка.

Базовым принципом такой подготовки выступает холистический подход, синтезирующий не только техническое совершенствование, но и целенаправленное формирование психологической резистентности, способности к мгновенной оценке оперативной обстановки и принятию взвешенных решений в условиях экстремального лимита времени. Принципиально важным представляется формирование у личного состава устойчивого понимания, что физическая сила представляет собой исключительную меру воздействия, допустимую лишь при полном исчерпании альтернативных методов разрешения конфликта, и ее применение должно строго коррелировать с установленными законодательными параметрами [6].

В данном контексте особую значимость приобретает фундаментальное освоение юридических основ применения физической силы. Сотрудник должен обладать исчерпывающими знаниями не только о предоставленных ему законом полномочиях, но и о четких границах их правомерной реализации в многообразных служебных ситуациях. Подобный уровень правосознания служит действенным барьером для предотвращения превышения должностных полномочий и потенциальных нарушений прав граждан.

Наряду с фундаментальной юридической подготовкой, столь же пристальное внимание должно быть сосредоточено на физическом аспекте профессио-

нального становления. Регулярные практические занятия, посвященные рукопашному бою и техникам самозащиты, вносят вклад не только в оттачивание специфических двигательных паттернов, но и в укрепление личностной уверенности, составляющей психологическую основу для адекватного поведения в критические моменты служебной деятельности.

Важнейшим элементом профессионального формирования выступает комплексная психологическая подготовка, направленная на развитие у сотрудников способности к сохранению самообладания в обстоятельствах предельного стресса. Ее сущность заключается в формировании умения управлять собственными эмоциональными состояниями и поддерживать необходимую ясность мышления, требуемую для принятия взвешенных решений в условиях возникновения прямой угрозы. Достижение подобного уровня профессиональной резистентности является результатом проведения специализированных тренингов и систематической работы в сотрудничестве с квалифицированными психологами [7].

Повышение качественных показателей профессиональной подготовки сотрудников ГАИ в области применения физической силы представляет собой сложную и многогранную проблему, решение которой требует системного и последовательного подхода. Достижение стратегической цели, связанной с обеспечением правомерного и эффективного использования служебных полномочий, становится возможным лишь через органичное единение трех фундаментальных составляющих: глубоких правовых знаний, всестороннего физического развития и устойчивой психологической готовности. Современные оперативные вызовы актуализируют необходимость активной имплементации в учебный процесс инновационных педагогических методик и передовых образовательных технологий.

Существенный потенциал в данном контексте заключен в применении интерактивных тренажерных комплексов и симуляционных систем, позволяющих воссоздавать многообразные сценарии оперативной обстановки в контролируемых и безопасных условиях. Это создает возможность для отработки практических навыков без создания каких-либо рисков для участников учебного процесса. Дополнительную методическую ценность представляет технология скрупулезного анализа реальных служебных инцидентов с привлечением видеодокументации и экспертных заключений опытных наставников, что способствует идентификации тактических недочетов и оптимизации моделей профессионального поведения [8].

Для обеспечения соответствия профессиональной подготовки сотрудников высшим стандартам необходимо внедрение системы регулярной объективной аттестации. Такой подход предполагает комплексную проверку не только теоретического знания нормативно-правовых основ служебной деятельности, но и практического владения специальными средствами и приемами. Подобная система оценки позволяет не только осуществлять действенный контроль над общим уровнем подготовленности личного состава, но и своевременно

идентифицировать сотрудников, требующих дополнительной педагогической поддержки или психологического сопровождения. Учреждение института периодических консультаций с юристами и психологами по актуальным вопросам оперативно-служебной практики представляет собой значимый шаг в укреплении правовой определенности и психологической стабильности сотрудников.

Перспективным вектором развития признается активное освоение и творческая адаптация международного опыта в сфере полицейской подготовки. Организация профессионального диалога с зарубежными коллегами, проведение совместных учений и тематических семинаров способствуют интеграции наиболее эффективных мировых методик в национальную систему профессионального образования, существенно обогащая профессиональный инструментарий российских правоохранителей.

Завершающим компонентом этой целостной системы должен выступить механизм перманентного мониторинга и скрупулезного анализа всех случаев применения физической силы. Создание унифицированной системы документирования подобных инцидентов, проведение служебных расследований и последующий всесторонний анализ позволяют выявлять системные проблемы и оперативно вносить коррективы в программы профессиональной подготовки, обеспечивая тем самым их постоянную релевантность и безупречное качество.

Повышение уровня подготовки сотрудников ГАИ в области применения физической силы представляет собой стратегически важную инвестицию в укрепление общественной безопасности и правопорядка. Достижение этой цели непосредственно связано с формированием высококвалифицированных специалистов, способных не только эффективно решать оперативные задачи, но и неуклонно соблюдать предписания законодательства и гарантии прав граждан [9].

Особую значимость в контексте служебной деятельности приобретает глубокое понимание психофизиологических механизмов, сопровождающих экстремальные ситуации. Напряженная оперативная обстановка, характерная для случаев применения оружия, инициирует сложный комплекс вегетативных реакций, отличающихся доминированием симпатического отдела нервной системы и активизацией катаболических процессов. Это состояние, объективно отражающее мобилизацию защитных ресурсов организма, сопровождается закономерным снижением работоспособности и умеренным стрессом, что в конечной перспективе способствует усилению адаптационного потенциала и повышению готовности к воздействию внешних раздражителей.

В свете этих физиологических особенностей крайне важной представляется отработка навыков ведения борьбы в нестандартных и невыгодных положениях. Профессиональная деятельность сотрудника полиции далеко не всегда протекает в комфортных и контролируемых условиях. Нередки ситуации, когда в результате противодействия сотрудник теряет равновесие, оказывается сбитым с ног или в партере. Именно в таких обстоятельствах

владение тактикой и техникой боевых приемов в положении лежа приобретает критическое значение, позволяя восстановить оперативное преимущество и нейтрализовать сопротивление правонарушителя.

Таким образом, формирование устойчивых навыков применения болевых и иных приемов в партере, выполняемых в строгом соответствии с правовыми нормами, является сложным, но необходимым элементом профессиональной подготовки. Их освоение в стенах образовательных организаций МВД России закладывает фундамент для успешного выполнения широкого спектра служебных задач в реальных, зачастую непредсказуемых условиях [45, с. 203].

Мы предлагаем рассмотреть следующую схему формирования сотрудниками навыков стратегических, тактических и технических действий по БПБ на учебных занятиях по физической подготовке (рисунок 1).

Рис. 1. Схема формирования навыков стратегических, тактических и технических действий и применения их в тренировочно-соревновательной деятельности спортсменами-борцами (на примере рукопашного боя)

В системе Министерства внутренних дел концепция физического воспитания обладает двойственной структурой, предполагающей ее широкое и узкое толкование. В своем широком понимании она охватывает всю организованную и систематическую деятельность в области физической культуры и спорта. Тогда как в узком, специализированном значении, она представляет собой целенаправленный педагогический процесс, интегрирующий обучение и воспита-

ние личного состава в неразрывном единстве со всеми компонентами, обеспечивающими его реализацию [54].

Среди ключевых задач, стоящих перед системой физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, особую актуальность приобретает развитие выносливости. Это базовое физическое качество имеет фундаментальное значение для успешного выполнения оперативно-служебных задач, одновременно способствуя укреплению морально-психологической устойчивости и формированию профессионально важных характеристик сотрудника.

При этом для эффективной служебной деятельности необходима специальная выносливость, которая понимается как способность к длительному поддержанию высокой работоспособности в условиях специфических нагрузок, характерных для конкретных подразделений ОВД. Практическая необходимость этого качества обусловлена реальными служебными ситуациями, требующими от сотрудника способности к продолжительному преследованию правонарушителей, преодолению разнообразных препятствий и действиям в условиях выраженного физического утомления.

Методы развития выносливости, применяемые в деятельности органов внутренних дел:

– непрерывная физическая нагрузка с переменной интенсивностью;

– повторные интервальные упражнения;

– круговая тренировка (т.н. кросс-фит);

– тренировка с соревновательным компонентом.

Конкретный метод выбирается за счет учета настоящей подготовки подразделения к решению таких задач, которые проецируют конкретную критическую ситуацию повседневной жизни. В связи с этим, преподавание дисциплины «Физическая подготовка» для сотрудников МВД России, в том числе и при обучении боевым приемам борьбы, по мнению С. А. Носова, должно осуществляться при соблюдении следующих условий [10]:

– при организации обучения боевым приемам борьбы следует учитывать начальный уровень общефизической подготовки, координации двигательных возможностей;

– сочетать преподавание дисциплины «Физическая подготовка» с реализацией знаний и принципов нравственного и морального поведения в обществе как лица, имеющего особый статус сотрудника полиции;

– создавать условия для развития личности в интеллектуальном, культурном и нравственном аспектах;

–-формировать у сотрудников соответствующие компетенции, необходимых им как будущим практическим сотрудникам органов внутренних дел;

–-создавать ситуации в условиях неожиданности, в которых применяются знания, умения и навыки в приближенных к реальным условиям.

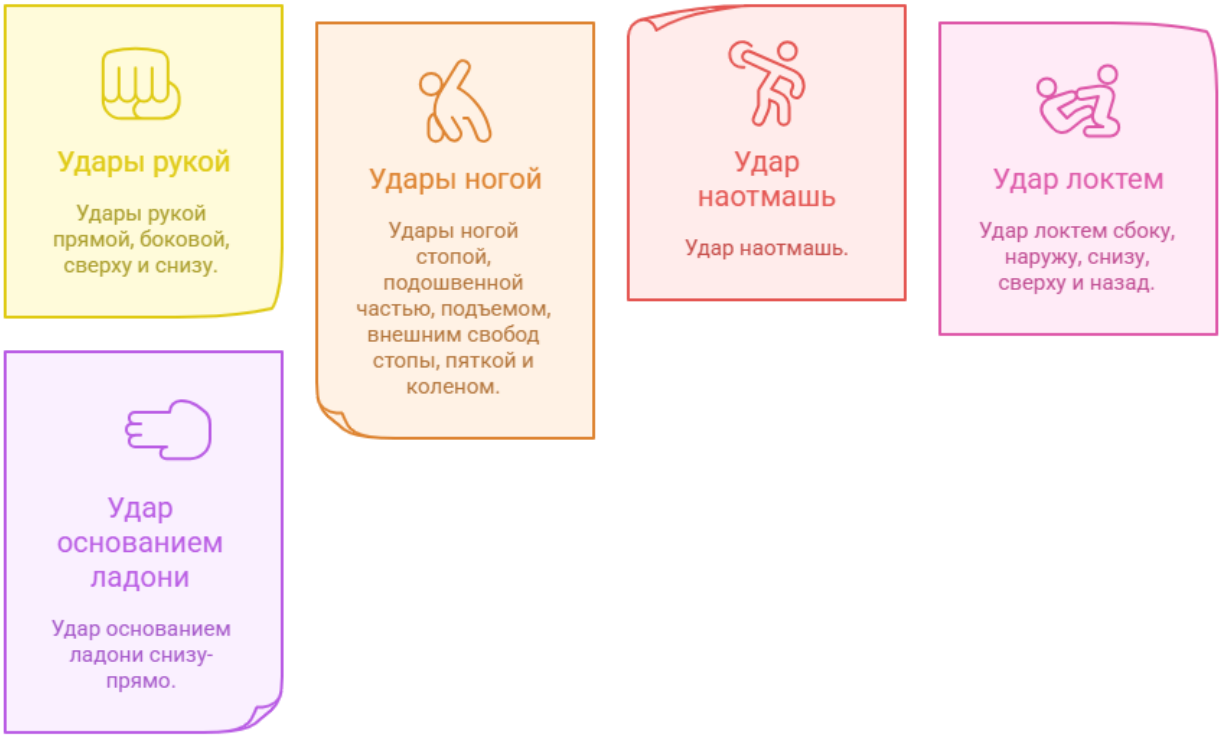

Рис. 2. Удары и защита от ударов

Необходимо закладывать фундамент общей и специальной подготовки именно в образовательных организациях высшего образования системы МВД России, поскольку, наиболее эффективное и последовательное обучение профессиональным компетенциям в сфере физической подготовки происходит именно в данных учебных заведениях. Необходимо рассмотреть следующий комплекс приемов указанных в рисунках 2, 3 и 4.

Таким образом, физическая подготовка личного состава Госавтоинспекции представляет собой один из фундаментальных элементов профессионального становления как в рамках базового обучения, так и в процессе повышения квалификации в ведомственных образовательных учреждениях МВД России. Интегральное психофизическое развитие сотрудника образует ключевое звено, определяющее его способность к надлежащему исполнению служебных обязанностей.

Рис. 3. Обучение освобождению от захватов и обхватов

Рис. 4. Обучение удушающим приемам

Следует признать, что эффективное противодействие правонарушителю в условиях стрессовой и экстремальной обстановки требует особого уровня

профессиональной готовности, достижимого далеко не для каждого. Именно систематическая и методически выверенная подготовка формирует тот необходимый резерв устойчивости, который позволяет сотруднику не только сохранять самообладание в критической ситуации, но и предпринимать адекватные и законные действия для пресечения противоправных деяний.

Литература

1. Тхакумачева Ю. Б., Цеева Н. А., Ельникова О. О. Социализация личности средствами физической культуры и спорта в образовательной среде вуза // Целостное развитие личности в системе образования : Материалы международной очно-заочной научно-практической конференции, Майкоп, 28–29 сентября 2017 года. Майкоп : Электронные издательские технологии, 2017. С. 109-110.

2. Особенности организации секционной работы в УМВД России по Орловской области / С. А. Носов, А. В. Алдошин, Е. А. Алдошина, Н. В. Журавская, А. И. Дрожжаков // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5. № 1. С. 20-24.

3. Матвеев Д. С. О физической подготовленности и устойчивости сотрудников ОВД как основного элемента профессиональной подготовки // Физическая культура современной молодежи : Электронный сборник материалов Всероссийской научной конференции курсантов, слушателей и студентов, Белгород, 28 февраля 2025 года. – Белгород: Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2025.

4. Значимость физической подготовленности сотрудников ГИБДД МВД России при выполнении профессиональных задач (на примере Орловской области) / С. А. Носов, А. В. Алдошин, И. Е. Лапшин, А. Б. Малявина, И. А. Степанова // Вестник педагогических наук. 2024. № 3. С. 291-298.

5. Алдошин А. В. Физическая подготовка курсантов, обучающихся по профилю Госавтоинспекции // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования : Материалы XIX Международной научно-практической конференции, Орёл, 24 апреля 2025 года. Орёл: Орловский юридический институт МВД РФ им. В.В. Лукьянова, 2025. С. 15-19.

6. Алдошин А. В., Кучмезов А. Н. Психологическая подготовленность курсантов и слушателей, обучающихся по профилю Госавтоинспекции, для ведения эффективных действий в особых условиях // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник научных статей Всероссийского круглого стола, Орел, 20 июня 2024 года. Орел: Орловский юридический институт МВД РФ им. В.В. Лукьянова, 2024. С. 12-16.

7. Шиманович Е. В., Носов С. А. Особенности обучения применению расслабляющих ударов курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : Сборник статей VII Международной научно-методической конференции, Могилевский институт МВД, 28–29 ноября 2024 года. Могилев: Могилевский институт МВД Республики Беларусь, 2024. С. 206-209.

8. Герасимов И. В. Тенденции развития физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условиях // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник научных статей Всероссийского круглого стола, Орел, 20 июня 2024 года. Орел: Орловский юридический институт МВД РФ им. В.В. Лукьянова, 2024. С. 57-62.

9. Амирханян В. Г. Алексеев М. А., Антоненко А. А. Роль физической подготовки в обеспечении безопасности сотрудников полиции // Евразийский юридический журнал. 2025. № 2(201). С. 448-449.

10. Носов С. А. Роль инструктора по профессиональной служебной и физической подготовке на районном уровне // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей, Орел, 22 июня 2023 года. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2023. С. 207-209.

УДК 351.74:373.3

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ БЫСТРОЙ РЕАКЦИИ В РАМКАХ ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

FORMATION OF RAPID REACTION SKILLS IN THE FRAMEWORK OF SPECIAL TACTICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT AGENCIES

Сабанов Андрей Юрьевич
кандидат юридических наук
начальник кафедры специальной подготовки
Уфимского юридического института МВД России
г. Уфа, Россия
Sabanov Andrey Yuryevich
Ph.D
head of Department of Special Education
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается процесс формирования навыков быстрой реакции в рамках тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Подчеркивается важность этих навыков для успешного выполнения служебных задач в условиях стресса и неопределенности. Приведены примеры ситуаций, требующих мгновенной реакции, с анализом действий сотрудников и выявлением проблем, таких как недостаточная практика, сложности интеграции стрессовых факторов и однообразие тренировок. Авторы предлагают решения, включая увеличение практических занятий, внедрение сценарных тренировок, использование современных технологий, а также акцент на психологическую подготовку. Статья подчеркивает необходимость комплексного подхода к подготовке, направленного на повышение эффективности действий сотрудников правоохранительных органов.*

Abstract. *The article examines the process of developing quick reaction skills within the framework of tactical and special training of law enforcement officers. The importance of these skills for successful performance of official tasks in conditions of stress and uncertainty is emphasized. Examples of situations requiring an instant reaction are given, with an analysis of the actions of employees and the identification of problems such as insufficient practice, difficulties in integrating stress factors and monotony of training. The authors propose solutions, including increased practical training, the introduction of scenario training, the use of modern technology, as well as an emphasis on psychological training. The article highlights the need for an integrated approach to training aimed at improving the effectiveness of law enforcement officers.*

Ключевые слова*: быстрая реакция; тактико-специальная подготовка; правоохранительные органы; стресс; тренировка; навыки; сценарные учения; психологическая подготовка; эффективность; сотрудники полиции.*

Keywords: *quick reaction; tactical and special training; law enforcement agencies; stress; training; skills; scenario exercises; psychological training; efficiency; police officers.*

Подготовка сотрудников правоохранительных органов в специализированных учебных заведениях направлена на формирование уникальных навыков, которые обеспечат их продуктивную работу в области борьбы с преступностью и поддержания безопасности. Для качественного выполнения служебных обязанностей начинающему полицейскому важно не только изучить правовые нормы, освоить техники самообороны и владеть оружием, но и интегрировать эти знания в профессиональные компетенции, позволяющие результативно справляться с задачами оперативно-служебной деятельности. Ведь зачастую им приходится оперативно оценивать ситуацию с юридической точки зрения и выбирать оптимальную модель поведения, включая действия, связанные с использованием оружия, специальных средств или физической силы [1, с. 56].

На практике часто наблюдается, что сотрудники правоохранительных органов в подобных обстоятельствах не всегда обладают достаточной подготовкой в вопросах личной безопасности; их действия могут быть не скоординированными, неточными и не оперативными. Следует помнить, что служебные обязанности и полномочия, предоставляемые сотрудникам правоохранительных органов, создают повышенную нагрузку, особенно для новичков, а многие оперативно-служебные задачи сопряжены с реальной угрозой для жизни.

Способность оперативно принимать решения и предпринимать действия в ответ на внезапные угрозы или меняющиеся условия – это суть навыков быстрой реакции. В сфере деятельности правоохранительных органов они проявляются как:

- оперативную оценку обстановки,
- принятие взвешенного решения,
- результативное выполнение действий (приемы самозащиты, задержания, применение оружия и прочее).

Эти навыки необходимы не только в экстремальных ситуациях, но и в рутинной работе сотрудников полиции, например, при задержании правонарушителей, предотвращении преступлений и содействии гражданам.

Задержание подозреваемого

При получении информации о готовящемся правонарушении, сотрудники правоохранительных органов принимают решение о задержании злоумышленника. Оперативное реагирование на любые изменения обстановки играет ключевую роль. В процессе задержания задержанный может оказать отпор, что потребует от полицейских молниеносной оценки происходящего и выбора дальнейших действий — придерживаться первоначального плана или скорректировать его. [3, с. 111-112]

Для эффективной работы в подобных обстоятельствах, сотрудник проходит специализированную подготовку, включающую имитацию реальных ситуаций, зачастую в условиях повышенного стресса. Это позволяет им более уверенно действовать в непредвиденных обстоятельствах.

Реакция на угрозу в общественном месте

В ходе патрулирования, внимание сотрудника правоохранительных органов привлек человек с необычным поведением, имеющий при себе оружие. Полицейскому необходимо оперативно определить степень потенциальной опасности и принять решение, будь то запрос подкрепления или объявление о предстоящем задержании.

Для этого сотрудник обучается быстрому и точному распознаванию угроз. Однако существующие программы обучения имеют недостатки: недостаток практических занятий, слабая подготовка к стрессовым ситуациям, а тренировки нередко сводятся к монотонным упражнениям. В результате, сотрудники не всегда демонстрируют достаточную скорость реакции в реальных ситуациях.

Следовательно, усовершенствование методик обучения тактико-специальной подготовке в учебных заведениях силовых структур представляет собой важную научную проблему, нуждающуюся в разработке эффективных подходов для повышения уровня профессиональной компетентности сотрудников правоохранительных органов.

Сотрудникам правоохранительных органов нередко приходится оперативно реагировать на различные происшествия, представляющие опасность для жизни людей, их благополучия и общественной стабильности. Умение быстро и эффективно действовать – важнейшая составляющая тактико-специальной подготовки, поскольку от оперативности и адекватности реакции напрямую зависит результат выполнения поставленных задач. В представленной работе будет проанализирован процесс развития таких навыков, продемонстрированы примеры их использования, а также рассмотрены актуальные проблемы и возможные способы их преодоления.

Эффективное реагирование на угрозы, близкое к инстинктивному, требует серьёзной тактической подготовки, охватывающей отработку разнообразных сценариев.

В современной системе обучения сотрудников правоохранительных органов существуют недостатки, препятствующие оперативному и безошибочному выполнению задач. Преобладание теоретических знаний над практической отработкой не позволяет сформировать автоматические навыки.

Также, не всегда в учебных планах предусмотрено моделирование стрессовых условий, характерных для служебной деятельности. Занятия в комфортной обстановке не способствуют развитию необходимой скорости реакции. Повторяющиеся и неинтересные упражнения снижают вовлечённость и мотивацию персонала, что негативно сказывается на качестве подготовки [4, с. 284-288].

Чтобы решить возникшие трудности и улучшить способность к оперативному реагированию, рекомендуется следующее:

1. Увеличить количество практических занятий, имитирующих реальные обстоятельства, включая ситуации, вызывающие напряжение.
2. Проводить тренировки с различными сценариями, максимально приближенными к действительности.
3. Применять инновационные технологии, например, виртуальную и дополненную реальность, для воссоздания правдоподобных ситуаций.
4. Обучать техникам преодоления стресса и грамотной идентификации рисков.
5. Вносить разнообразие в тренировочный процесс, чтобы поддерживать заинтересованность персонала.

Улучшение скорости реакции и отработка тактических приемов – непростая задача, требующая сочетания теоретических знаний с реальным опытом, совершенствования тренировочного процесса и внедрения современных технологий. Это позволит сотрудникам правоохранительных органов более успешно решать поставленные задачи и быть подготовленными к сложным и неожиданным обстоятельствам.

Применение подобной методики обеспечит рост результативности работы полиции, а также гарантирует защиту жизни самих правоохранителей и людей вокруг.

Литература

1. *Балдецкий О. А. Пути повышения эффективности тактико-специальной подготовки сотрудников полиции в системе профессиональной подготовки // Обеспечение общественной безопасности и противодействие преступности: задачи, проблемы и перспективы : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Краснодар, 25 октября 2019 года). Краснодар : Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. С. 13-17.*
2. *Сысоев А. А. Тактико-специальная подготовка как составная часть профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // VII Балтийский юридический форум «Закон и правопорядок в третьем тысячелетии» : Материалы международной научно-практической конференции (Калининград, 14 декабря 2018 года). Калининград : Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД России. 2019. С. 111-112.*
3. *Шонина А. С. Тактико-специальная подготовка как элемент боевой подготовки сотрудников ОВД // Вопросы совершенствования тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей по итогам III-й Всероссийской конференции (Москва, 24 сентября 2020 года). Москва: Новое Время. 2020. С. 284-288.*

УДК 796.819

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

IMPROVING THE METHODS OF SPORTS TRAINING OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA IN ACYCLIC SPORTS

Кузнецов Михаил Борисович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Kuznetsov Mikhail Borisovich
senior lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Чуняева Ольга Андреевна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Chunyaeva Olga Andreevna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В настоящее время, в связи с развитием технологий и техники в различных областях нашей жизнедеятельности неизменным останется спортивная деятельность, которая подразделяется на три основные группы: циклическая, ациклическая и смешанная. В ходе исследования тематики данной статьи, будут рассмотрены и изучены основные направления методологии и технологии спортивной подготовки в ациклических видах спорта, а также пути их совершенствования. Ключевой особенностью анализа исследования будет являться то, что данный вопрос рассматривается нами в контексте подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов к их профессиональной деятельности в различных структурных подразделениях МВД России. Связано это с тем, что ациклический спорт лежит в основе практической деятельности сотрудников ОВД при выполнении ими различных боевых и служебных задач.*

Abstract. *Currently, due to the development of technology and technology in various areas of our lives, sports activities will remain unchanged, which are divided into three main groups: cyclic, acyclic and mixed. During the research of the subject of this article, the main directions of the methodology and technology of sports training in acyclic sports, as*

well as ways to improve them, will be considered and studied. A key feature of the analysis of the study will be that we consider this issue in the context of training future law enforcement officers for their professional activities in various structural divisions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. This is due to the fact that acyclic sports are at the heart of the practical activities of police officers when they perform various combat and service tasks.

Ключевые слова: *ациклический спорт; курсант; боевые приемы борьбы; технологии; метод.*

Keywords: *acyclic sports; cadet; fighting techniques of wrestling; technology; method.*

Рассмотрение тематики данной работы хотелось бы начать с того, что основным приоритетным направлением деятельности в образовательных организациях системы Министерства Внутренних дел России (далее по тексту – МВД России) является подготовка будущих сотрудников правоохранительных органов к выполнению различных служебных и боевых задач, которые могут быть связаны с риском для их жизни и здоровья.

В своей деятельности сотрудники полиции руководствуются не только нормативно-правовым актами, такими как: Конституция Российской Федерации, Федеральным законом «О полиции», но также знаниями и навыками, приобретенными при обучении.

В связи с этим, ведомственные учебные заведения уделяют особое внимание не только изучению теоретических аспектов будущей профессиональной деятельности, но и совершенствуют практический навыки. Под «практическими навыками», в контексте данной работы, мы подразумеваем те ситуации, с которыми обучающиеся могут столкнуться при работе в различных структурных подразделения МВД России [1, с. 111; 2, с. 141; 3, с. 225].

Так, сотрудники полиции не только раскрывают и предупреждают преступления разной категории тяжести и сложности, но и участвуют в специальных операциях по освобождению заложников, по розыску и задержанию преступников, находящихся в региональном или федеральном розыске, обеспечивают безопасность на улицах города, рискуя при этом жизнью и здоровьем. Для того, чтобы будущий сотрудник правоохранительных органов был готов к выполнения вышеуказанных задач, учебные заведения уделяют особое внимание огневой и физической подготовке.

В ходе исследования, нами будут рассмотрены отдельные аспекты физической подготовки, а точнее методы и технологии спортивной подготовки в ациклических видах спорта, а также пути их совершенствования.

В научной литературе принято делить виды спорта на три основные категории:

1) циклические (бег, плавание, биатлон и т.д.);

2) ациклические (метание, прыжки, единоборства, гимнастика и т.д.);

3) смешанные (комбинированные) (футбол, баскетбол и т.д.).

Безусловно, у каждого из видов есть свои преимущества, своих характерные черты и особенности, однако, на наш взгляд, именно ациклический вид

спорта способствует вынудить спортсмена, в нашему случае обучающегося, работать на пределе своих сил и возможностей, с максимальной точностью и молниеносной скоростью [4, с. 160; 5, с. 225; 6, с. 111].

Обращаясь к этимологии слова «ацикличность», мы можем смело говорить о том, что данный термин происходит от греческого «а», что значит «отрицание» и «kyklos» - кольцо или круг. В буквальном трактовании данное слово означает «не повторяющийся» (не круга). Проводя параллель с тематикой данной работы, то есть, говоря об ацикличном виде спорта, стоит отметить, что это такой вид спортивной деятельности, который не связан с круговыми (повторяющимися), однотипными действиями. Таким образом, ациклический вид спорта – это один из видов спорта, в котором каждое упреждение самостоятельно и не поддается круговой тренировки или циклическому ритму занятия.

Так, например, относя бег или плавание к циклическому виду спорта, мы говорим, о круговороте (повторении) действий при выполнении упражнения. Характерным признаком данного вида является устойчивость и неизменность. Безусловно, при подготовке к соревнованиям по бегу, спортсмен может использовать как круговые тренировки, так и наоборот, ведь процесс занятия он выбирает самостоятельно. Однако сама спортивная дисциплина – бег, подразумевает под собой, вышеуказанную нами «устойчивость». Напротив, рассматривая ациклический спорт, возьмем для примера метание гранаты или прыжок в длину, это всегда молниеносное действие, которое требует концентрации и точности [7, с. 103; 8, с. 150; 9, с. 80; 10, с. 126].

Изучая методы и технологии спортивной подготовки курсантов и слушателей системы МВД России в ациклических видах спорта, мы можем говорить о том, что под данными терминами понимаются способы работы преподавателя по физической подготовке и обучающегося (курсанта или слушателя), благодаря которым у будущих сотрудников правоохранительных органов будут вырабатываться и развиваться физические качества (сила, быстрота, ловкость и т.д.) и навыки, необходимые для работы в органах внутренних дел (Далее по тексту - ОВД).

Данные методы ациклического спорта, мы условно поделим на четыре группы:

1) наглядные методы работы – содержание данного метода заключается в наглядной демонстрации преподавателем (тренером) процесса выполнения того или иного упражнения. Так, например, преподаватель по физической подготовке демонстрирует процесс и тактику выполнения ациклического упражнения – боевой прием борьбы или стандартный прыжок в длину. Зачастую, при использовании данного метода используются дополнительные элементы, такие как – спортивный комплекс, макет, тренировочный инвентарь.

2) словесные методы работы – данный метод работы представляет собой технологию, при которой источником информации выступает «слово». Преимущество данного метода заключается в развитии у обучающихся познава-

тельной деятельности. Так, например, педагог, используя учебный фильм или полученные им в ходе профессиональной деятельности знания объясняет курсантам важность изучения ациклических упражнений. Ведь именно ациклический спорт является основополагающим в работе сотрудника полиции (в частности, единоборства, при применении физической силы и специальных средств, в соответствии с ФЗ «О полиции»);

3) практические методы работы – ключевой особенностью данного метода является выполнение ациклического упражнения самостоятельно, в условиях, близко приближенным к реалиям его использования. Так, например, курсанты и слушатели в ходе обучения в ведомственном учебном заведении выполняют такое упражнение как «полоса». Данное упражнение заключается в комбинации циклического и ациклического вида спорта. «Полоса» может изменяться в зависимости от цели выполнения данного упражнения. Так, одним из элементов «полосы» является «разрушенный мост», суть которого заключается в перепрыгивании с одной части опоры на другую. На данном задании мы отчетливо можем проследить важность изучения ациклического спорта (прыжок в длину);

3) смешанные методы работы – данный метод работы является наиболее важным и распространённым, на наш взгляд. Связано это с тем, что только при комбинации и использовании вышеуказанных методов совместно можно достичь наиболее высокого результата, который запомнится будущим сотрудникам полиции. Используя при обучении наглядного, словесного и практического метода работы преподаватель может доступно и понятно донести необходимую информацию, которая может пригодиться курсантам в их профессиональной деятельности.

Продолжая изучение спортивной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России в ациклических видах спорта, мы рассмотрим технологии работы ациклического спорта.

Ключевыми особенностями ациклического спорта являются:

1) кратковременность действий;

2) высокая интенсивность;

3) отсутствие кругового (повторяющегося) ритма;

4) высокий уровень координации;

5) техническая точность при выполнении упражнений.

Такая технология ациклических упражнений характерна как раз для профессиональной деятельности сотрудника ОВД – молниеносность действий, короткий промежуток времени для принятия необходимого и законного решения, точность и координированность выполняемых задач. Именно поэтому особое внимание при обучении курсантов и слушателей физической подготовкой необходимо уделять ациклическим видам спорта [11, с. 133; 12, с. 111; 13, с. 133].

Хочется отметить тот факт, что для успешного и эффективного выполнения ациклических упражнений при изучении предмета – физическая подготовка,

обучающийся (спортсмен) должен подготовить свое тело к физическим нагрузкам такой специфики. Связано это с тем, что спортивные занятия такого рода требуют особой скорости и импульсной силы. Такие тренировки не должны выполняться в круговом и длительном режиме, ведь в таком случае курсант будет терять силы на его выполнение, которое по итогу не будет эффективным и результативным.

Безусловно, ациклические упражнения направлены на однократное и резкое движение, будь то удар, толчок, прыжок или метание инвентаря. Данного рода тренировки вырабатывают и развивают у будущего сотрудника правоохранительных органов такие физические качества, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Так, например, метание спортивного инвентаря (спортивного диска или гранаты) – данное упражнение заключается не только в силовом навыке, но и в грамотном умении передать импульс для броска через все тело. Метание снаряда способствует включения в работу всех групп мышц в теле человека, именно это и делает ацикличные упражнения сложными, но при этом эффективными.

Важно отметить, что, говоря о профессиональных спортсменах, занимающихся ациклическим видом спорта (различными единоборствами, прыжками в длину и в высоту, метанием копья или диска), стоит проанализировать, что помимо общеразвивающей физкультуры и повседневной тренировки, они совместно с тренером индивидуально подбирают те или иные ациклические упражнения, которые поспособствуют достичь высоких результатов на соревнованиях. А в тех случаях, когда речь идет об обучающихся, курсантах и слушателях высших учебных заведений системы МВД России, то здесь мы может отметить важность комбинированной не только ациклической, но и циклической тренировки. Связано это с тем, что для грамотного, безопасного и эффективного развития сотрудника полиции, с точки зрения его профессиональных качеств, в том числе физических, важно выбрать рациональный подход.

Также, рассматривая тематику данной работы, хотелось бы отметить тот факт, что в настоящее время активно развиваются компьютерные технологии, в том числе роботизированные системы и искусственный интеллект, что позволяет людям сокращать время на поиск необходимой информации в книгах, научной литературе или в той же сети «Интернет». Сегодня, введя несколько слов в поисковую строку, информационно-телекоммуникационные технологии с помощью компьютерного кода (программы) могут найти необходимый сайт с нужными сведениями или сгенерировать его, а также выдать искомый контент в фото- или видео-формате.

Так, говоря о совершенствовании методов и технологий спортивной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД Рос-сии в ациклических видах спорта, стоит отметить, что благодаря компьютерным технологиям обучающиеся могут найти необходимое ациклическое упражне-ние в сети «Интернет», посмотреть технологию его выполнения и ра-

зобрать важность данного упражнения. Помимо этого, информационно-телекоммуникационные технологии помогают и преподавателям ведомственных учебных заведений в подготовке методического материала к проведению занятия по физической подготовке. Наглядное изображение, со словесным его сопро-вождением на мониторе и практического проведения занятия наяву, поспособствуют наилучшему запоминанию ациклических упражнений. Ведь не всегда тренер или педагог могут наглядно продемонстрировать тактику выполнения того или иного задания, например, в связи с плохими погодными условиями, по состоянию здоровья или с отсутствием спортивного инвентаря [14, с. 169; 15, с. 144; 6, с. 111].

Таким образом, ациклический вид спорта – это не просто один из видов спорта или методика выполнения какого-либо упражнения, это настоящая система, направленная на развитие и укрепление всех физических качеств обучающегося (спортсмена), без которых невозможно выполнение таких тренировочных заданий как – прыжки, метание спортивного инвентаря, единоборства. Также подводя итог, стоит отметить важность освоения ациклического вида спорта для будущих сотрудников правоохранительных органов, ведь именно те действия, содержащиеся в основе такого спорта, легли в основу профессиональной деятельности ОВД.

Литература

1. *Алдошин, А. В. Анализ особенностей профессиональной деятельности операторской направленности у сотрудников ОВД при работе в нештатном режиме // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 3(76). С. 110-113. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36424037_75333993.pdf (дата обращения: 31.10.2025).*
2. *Панферов Р. Г. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 3(80). С. 140-143. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41148563_10899178.pdf (дата обращения: 31.10.2025).*
3. *Баркалов С. Н. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26143228_65277383.pdf (дата обращения: 31.10.2025).*
4. *Герасимов И. В. Средства и методы поддержания профессиональной работоспособности сотрудников ОВД старших возрастных групп // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 159-162. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/3_80.pdf (дата обращения: 31.10.2025).*
5. *Алдошина Е. А. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015.*

№ 6 (69). С. 224-226. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28886499_35861489.pdf (дата обращения: 31.10.2025).

6. Алдошин А. В. Анализ особенностей профессиональной деятельности операторской направленности у сотрудников ОВД при работе в нештатном режиме // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 110-113. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36424037_75152718.pdf (дата обращения: 31.10.2025).

7. Губанов Э. В. Физическая подготовка в формировании здорового образа жизни курсанта образовательной организации МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 102-104. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/1_74.pdf (дата обращения: 31.10.2025).

8. Пахомов В. И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148-158. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_4(49)2021.pdf (дата обращения: 31.10.2025).

9. Теоретические аспекты дифференциации физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД / С.Н. Баркалов, В.С. Макеева, С.Ю. Махов, С.М. Струганов, А.В. Бакин // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 3. С. 79-87. URL: https://opi-journal.ru/wp-content/uploads/2022/04/opi-tom-4-3-2022.pdf (дата обращения: 31.10.2025).

10. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика показателей системы кровообращения и физического развития курсантов вуза МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 125-127. URL: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2018_v67_ N3.pdf (дата обращения: 31.10.2025).

11. Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132-134. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41148560_73503396.pdf (дата обращения: 31.10.2025).

12. Алдошин А. В. Физическая рекреация курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 110-113. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_37281780_23196999.pdf (дата обращения: 31.10.2025).

13. Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 3(80). С. 132-134. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41148560_98033120.pdf (дата обращения: 31.10.2025).

14. Подрезов И. Н. Объективные и субъективные трудности в деятельности преподавателя по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 4(77). С. 168-170. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36532244_45111977.pdf (дата обращения: 31.10.2025).

15. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Сосредоточение внимания на обеспечении готовности сотрудника ОВД к силовому задержанию правонарушителя // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 1(78). С. 113-116. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37281781_36408059.pdf (дата обращения: 31.10.2025).

ВЛИЯНИЕ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА

THE EFFECT OF CIRCADIAN RHYTMS ON PHYSICAL ACTIVITY OF AN ATHLETE.

Щербакова Анастасия Юрьевна
студент
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Scherbakova Anastasija Jur'evna
student
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Ефремова Кира Михайловна
студент
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Efremova Kira Mihajlovna
student
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Курылев Сергей Владимирович
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Kurylev Sergey Vladimirovich
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье особое внимание уделяется изучению влияния циркадных ритмов на спортивную результативность с учетом индивидуального хронотипа спортсменов. В исследовании приняли участие 28 спортсменов игровых видов спорта. Хронотип определялся с помощью опросника Хорна-Остберга. Комплексное тестирование включало оценку максимальной силы (1ПМ в приседаниях), анаэробной мощности (тест Вингейта) и повторяющейся спринтерской способности (RSA) в 8:00 и 18:00. Результаты выявили статистически значимое взаимодействие времени суток и хронотипа. Спортсмены-«совы» демонстрировали значительно большее улучшение результатов в вечернее время: прирост максимальной силы составил 12,0% и 4,2% у «жаворонков» соответственно, улучшение пиковой мощности - 10,0% против 3,6%. Полученные данные подтверждают*

необходимость учета индивидуального хронотипа при планировании тренировочного процесса в игровых видах спорта.

Abstract. *This article focuses on the impact of circadian rhythms on athletic performance, taking into account the individual chronotype of athletes. The study involved 28 athletes from various team sports. The chronotype was determined using the Horn-Ostberg questionnaire. Comprehensive testing included assessments of maximum strength (1RM in squats), anaerobic power (Wingate test), and repeated sprinting ability (RSA) at 8:00 and 18:00. The results revealed a statistically significant interaction between time of day and chronotype. "Night owl" athletes demonstrated a significantly greater improvement in performance in the evening: the increase in maximum strength was 12.0% and 4.2% for "larks", respectively, and the improvement in peak power was 10.0% versus 3.6%. These findings highlight the importance of considering individual chronotype when planning training sessions in competitive sports.*

Ключевые слова: *циркадные ритмы; физическая активность; хронотип; биологические часы; эффективность.*

Keywords: *circadian rhythms; physical activity; chronotype; biological clock; efficiency.*

Как известно, для поддержания здоровья и хорошего самочувствия людям важна регулярная физическая активность. Однако, на ее эффективность влияет множество разных факторов, не менее важным из которых является соблюдение режима дня. Во многом поддержание суточного ритма зависит от внутренних биологических часов организма, или циркадных ритмов.

Циркадный ритм представляет собой эндогенную (автоколебательную) систему, он генерируется внутри организма сам собой и продолжает существовать даже в условиях изоляции: без света, часов или других внешних указателей времени. Период колебания разнится от 23 до 25 часов, но в среднем составляет около 24.2 часа. Циркадные ритмы играют ключевую роль в регуляции метаболизма, гормонального фона и поведения человека. Их влияние на физическую работоспособность является хорошо установленным, но достаточно сложным фактором, определяющим эффективность спортивной деятельности [1, 2].

Из-за расхождения периода наших внутренних часов и световых суток (в среднем расхождение составляет 12 минут в день), а также смены сезонов, когда длина светового дня укорачивается или удлиняется, перелётов через часовые пояса и других искусственных сдвигов времени возникает необходимость синхронизации внутреннего ритма с внешним 24-часовым циклом дня и ночи. Механизм, отвечающий за данную регуляцию, называют циркадной системой. Можно выделить два уровня системы регулирования циркадных ритмов в нашем организме – центральный, находящийся в гипоталамусе головного мозга (супрахиазматическое ядро СХЯ), и периферический, расположенный почти в каждом органе и ткани. Система регулирования следит не только за соблюдением фазы ритма, но и за тем, чтобы различные процессы в организме были согласованы друг с другом и с внешним миром.

Циркадный ритм как суточное колебание производительности основывается на молекулярных часах внутри клеток организма. Гены и белки образуют петлю обратной связи и регулируют производство друг друга, таким образом, составляя цикл [1].

Температура тела, являющаяся ключевым маркером готовности к нагрузке, достигает своего минимума рано утром (около 4-5 часов) и пика во второй половине дня (16-18 часов). Повышенная температура тела способствует снижению повышенной жесткости мышц, увеличению скорости нервных импульсов и эффективности метаболических процессов, что создает оптимальные условия для работы мышц. Параллельно наблюдается циркадная динамика гормонального профиля, уровень тестостерона, ассоциированного с анаболическими процессами и силовыми показателями, также склонен быть выше в дневное время, в то время как уровень кортизола, способствующего мобилизации энергии, естественным образом высок утром и снижается в течение дня [3].

Большое количество различных эмпирических исследований подтверждают, что пик показателей спортсменов (сила, выносливость, скорость, точность) наблюдается во второй половине дня. Доказано, что показатели максимальной произвольной силы, взрывной мощности, например высоты прыжка с противодвижением, и пиковой мощности в тесте Вингейта являются более низкими в утреннее время. Силовые и скоростные способности лучше развиваются в период с 16 до 18 часов [4]. Аналогичная тенденция также наблюдается для аэробной выносливости – её следует развивать с 17 до 18 часов. Значения потребления кислорода, лёгочной вентиляции и сердечного выброса при субмаксимальных нагрузках также часто оказываются выше в дневное и вечернее время. Кроме того, в это время у спортсменов интенсивнее протекают восстановительные процессы.

Важным регулятором данных взаимодействий является индивидуальный хронотип спортсмена, «жаворонок» или «сова». Качественный ночной сон, синхронизированный с циркадным ритмом (когда уровень мелатонина высок, а температура тела низкая), является главным условием для восстановления. Во время сна высвобождается гормон роста, который критически важен для репарации тканей и мышечного анаболизма. Исследования показывают, что «жаворонки» демонстрируют свой пик производительности раньше, чем «совы», хотя различие между утренними и вечерними показателями у людей с вечерним хронотипом часто более выражено. Это свидетельствует о том, что циркадная регуляция у «сов» может иметь большую амплитуду колебаний функционального состояния.

Несмотря на обширную доказательную базу, все ещё остаются недостаточно изученные аспекты. Множество исследований сфокусировано на влиянии времени суток на отдельные физические качества спортсмена, например, на силу или выносливость. В то время как меньшая часть из них включают оценку влияния времени суток на комплексные показатели, характерные для игровых видов спорта, например повторяющиеся спринтерские

способности (RSA), и то, как хронотип вызывает реакцию на различные тренировочные стимулы.

Исходя из вышесказанного, целью этого исследования является комплексная оценка влияния времени суток на такие показатели, как: максимальная сила, анаэробная мощность и повторяющаяся спринтерская способность у спортсменов игровых видов спорта с учетом их индивидуального хронотипа.

Данное исследование ставит задачи:

- сформировать группы испытуемых на основе объективного определения хронотипа путем использования мюнхенского опросник хронотипа.
- оценить в стандартизированных условиях в утренние и вечерние часы: максимальную силу, анаэробную мощность и повторяющуюся спринтерскую способность.
- выявить количественные различия в динамике этих показателей между спортсменами с утренними и вечерними хронотипами.

Гипотеза исследования состоит в том, что негативное влияние раннего времени на спортивную результативность будет иметь избирательный характер в зависимости от хронотипа и тестируемого критерия. Наибольшая циркадная зависимость будет наблюдаться у показателей максимальной силы и анаэробной мощности, тех факторов, которые наиболее зависимы от температуры тела и нервно-мышечной эффективности. Выраженный пик циркадной зависимости будет наблюдаться у всех испытуемых в вечернее время, однако «совы» будут иметь значительный спад в утренние часы. Показатель повторяющейся спринтерской способности будет демонстрировать невыраженную зависимость от времени суток, при это его динамика у людей с вечерним хронотипом более выражена, чем у людей с утренним, из-за кумулятивного влияния утомления и снижения координации.

Для того чтобы проверить гипотезу было организовано экспериментальное исследование, основанное на сравнительном анализе показателей физической работоспособности спортсменов в утренние и вечерние часы с учетом их хронотипа.

В исследовании приняли участие 28 спортсменов, 16 – мужчины, 12 – женщины, занимающихся игровыми видами спорта в среднем 5,5 лет. У спортсменов отсутствовали острые и хронические заболевания, травмы и нарушения сна. За 24 часа до каждого тестирования спортсмены воздержались от интенсивных нагрузок, употребления кофеина и алкоголя. Режим сна и питания строго контролировался.

Для определения хронотипа использовался Мюнхенский опросник хронотипа [5]. На основе полученных данных участники тестирования были разделены на две группы: «жаворонки», 12 человек, и «совы», 16 человек. Тестирование проводилось в два дня с интервалом не менее чем 48 часов. В случайном порядке участники проходили тесты в 8 утра и 6 вечера. Каждое тестирование начиналось со стандартизированной пятнадцатиминутной раз-

минки, которая включала в себя легкий бег, растяжку и имитационные упражнения.

Оценка максимальной силы определялась на основе показателя однопов-торного максимума (1ПМ) в приседаниях, максимального веса, который спорт-смен может поднять в одном повторении приседания с правильной техникой. Эталонным выполнением считалась глубина приседа до параллели бедер с по-лом и сохранение естественного изгиба позвоночника. Для того чтобы оценить показатель максимальной силы использовалась силовая рама, олимпийский гриф и диски. Непосредственно перед тестом выполнялось 3 разминочных подхода, отдых между которыми был 4 минуты. Первый подход выполнялся с 50% от предполагаемого максимального веса, рассчитанного по формуле Бжицки, на 8 повторений, второй – 70% на 5 повторений, и третий – 85% на 2 повторения. При проведении основной части тестирования нагрузка увели-чивалась постепенно на 5 кг до того момента, когда спортсмен мог выполнить только одно полное повторение с правильной техникой. Тест считался завер-шенным после двух последовательных неудачных попыток поднять вес.

При помощи теста Вингейта состоялась оценка анаэробной мощности спортсменов. Тестирование проводилось на велоэргометре, предварительно откалиброванном. После установки индивидуально подобранной высоты седла выполнялась разминка при нагрузке 50 Вт с тремя 3-секундными ускорениями. По сигналу спортсмен должен начать крутить педали с максимальной возмож-ной скоростью из неподвижного положения. В течение первых 3 секунд на-грузка плавно увеличивалась от минимального сопротивления до 7,5% от мас-сы тела спортсмена. Регистрировались показатели пиковой мощности (наи-большей мощности за 5-секундный интервал), средней мощности за весь тест, минимальной мощности, а также рассчитывался индекс утомляемости.

Для этого использовалась следующая формула:

$$\frac{\text{пиковая мощность} - \text{минимальная мощность}}{\text{пиковая мощность}} * 100\% .$$

Тестирование повторяющейся спринтерской способности проводилось на дистанции 30 метров с дополнительной 5-метровой зоной для замедления. После разминки выполнялся один пробный спринт с 75% интенсивность для ознакомления с дистанцией. Основной тест состоял из 6 максимальных сприн-тов на 30 метров с 20-секундными интервалами пассивного отдыха между попытками. Старт давался из положения стоя со стандартизированной стартовой позиции. Рассчитывались показатели лучшего времени среди 6 спринтов, среднее время всех спринтов, общее время выполнения всех спринтов и процентное снижение производительности по формуле:

$$\left(\frac{\text{худшее время}}{\text{лучшее время}} - 1\right) * 100\% \cdot$$

Между тестами выдерживались интервалы отдыха продолжительностью 20 минут, в течении которых спортсмены находились в сидячем положении

и могли потреблять воду. Все тесты проводились в одинаковых условиях окружающей среды при температуре 20-22 °C и влажности 40-60 %.

Для обработки данных использовался пакет статистического анализа. Первичным методом анализа был двухфакторный дисперсионный анализ, где независимыми переменными выступали: время суток – внутригрупповой фактор с двумя уровнями (8 утра и 6 вечера), хронотип – межгрупповой фактор с двумя уровнями («жаворонки» и «совы»). Для каждого показателя оценивалось основное влияние времени суток, хронотипа и эффекта их взаимодействия. При обнаружении статистически значимых различий использовался постфактум тест Тьюки для множественных сравнений, и также дополнительно рассчитывались коэффициенты корреляции Пирсона для выявления взаимосвязи между различными физиологическими показателями и параметрами производительности. Уровень статистической значимости был установлен на отметке $p < 0{,}0$.

Таблица 1

Сравнение показателей спортивной результативности у спортсменов с разными хронотипами

Показатель	**Группа**	**8:00**	**18:00**	**Время суток(p)**	**Хронотип(p)**	**Взаимодействие(p)**
1ПМ в приседаниях (кг):	«Жаворонки»	125,5 ± 10,2	130,8 ± 9,5	<0,001	0,325	0,018
	«Совы»	118,3 ± 11,7	132,5 ± 11,1			
Тест Вингейта:						
Пиковая мощность (Вт)	«Жаворонки»	980 ± 85	1015 ± 78	<0,001	0,215	0,009
	«Совы»	945 ± 92	1040 ± 88			
Средняя мощность (Вт)	«Жаворонки»	685 ± 62	710 ± 58	0,003	0,187	0,124
	«Совы»	665 ± 68	715 ± 63			
Индекс утомляемости (%)	«Жаворонки»	25,8 ± 3,1	23,1 ± 2,8	0,002	0,043	0,031
	«Совы»	28,9 ± 3,5	23,5 ± 2,9			
Тест RSA:						
Лучшее время (с)	«Жаворонки»	4,25 ± 0,18	4,18 ± 0,16	<0,001	0,278	0,265
	«Совы»	4,31 ± 0,21	4,20 ± 0,17			
Общее время (с)	«Жаворонки»	26,8 ± 1,2	25,9 ± 1,1	<0,001	0,032	0,021
	«Совы»	27,9 ± 1,4	26,1 ± 1,2			

Продолжение табл. 1

Индекс утомляемости (%)	«Жаворонки»	8,5 ± 2,1	6,9 ± 1,8	<0,001	0,008	0,005
	«Совы»	11,2 ± 2,5	7,1 ± 1,9			

Полученные результаты демонстрируют многогранное влияние циркадной регуляции на ключевые показатели спортивной результативности у спортсменов.

Исходя из данных таблицы, показатель максимальной силы демонстрирует значимое взаимодействие времени суток и хронотипа $(p = 0{,}018)$. Комплексные данные показывают, что хоть и у всех спортсменов есть улучшение силовых показателей в вечернее время, у «сов» наблюдается значительно большее улучшение результатов, чем у «жаворонков» (табл. 1). Это можно объяснить особенностями циркадной регуляции температуры тела и гормонального профиля. У представителей вечернего хронотипа пик температуры тела приходится на более позднее время, что способствует улучшению эластичности мышечной ткани и проводимости нервных импульсов [6].

Анаэробная мощность показывает схожую закономерность. Для пиковой мощности было выявлено значимое взаимодействие времени суток и хронотипа $(p = 0{,}009)$, в то время как для средней мощности оно практически отсутствует $(\mathrm{p} = 0{,}124)$. Это говорит о том, что циркадные ритмы преимущественно влияет на способность к генерации максимального усилия, а не на общую анаэробную выносливость. С физиологической точки зрения это объясняется тем, что у разных мышечных волокон различная зависимость от времени суток – быстрые мышечные волокна могут быть более чувствительны к циркадным колебаниям температуры тела и нейромышечной эффективности.

Повторяющаяся спринтерская способность демонстрирует наиболее выраженные значения. Значимое взаимодействие времени суток и хронотипа для общего времени $(\mathrm{p} = 0{,}021)$ и индекса утомления $(\mathrm{p} = 0{,}005)$ подтверждает, что комплексные качества, требующие как физиологических, так и координационных способностей, наиболее чувствительны к хронотипу. У «сов» индекс утомления на 57,7% был выше, чем у жаворонков, что указывает на серьезные трудности с восстановлением между спринтами в неоптимальное для них время суток [3]. Данный результат имеет важное практическое значение, так как способность к повторным максимальным повторениям часто является определяющим фактором успеха в игровых видах спорта.

На основе данных результатов можно сделать вывод, что время суток оказывает значимое влияние на показатели максимальной силы, анаэробной мощности и повторяющейся спринтерской способности у спортсменов игровых видов спорта. Наибольшее улучшение результатов наблюдается в вечернее время по всем показателям. Индивидуальный хронотип, в свою очередь, является важным регулятором влияния времени суток на спортивную результативность. Наиболее чувствительными к времени суток и хронотипу оказались комплексные координационно-сложные качества, такие как повторяющаяся спринтерская способность. Индекс утомления в этом тесте у «сов» в утреннее время был значительно выше, чем у «жаворонков», что свидетельствует

о серьезных нарушениях процесса восстановления между максимальными усилиями.

Выявленные закономерности имеют важное практическое значение для оптимизации тренировочного процесса и расписания соревнований. Для спортсменов-«сов» особенно нежелательно проведение утренних тренировок, направленных на развитие максимальной силы и спринтерских качеств.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением долговременной адаптации к тренировкам в разное время суток, а также с исследованием возможностей коррекции циркадных ритмов для оптимизации спортивной результативности. Особый интерес представляет изучение молекулярных механизмов, лежащих в основе выявленных закономерностей.

Таким образом, полученные результаты подтверждают поставленную гипотезу о том, что влияние времени суток на спортивную результативность носит избирательный характер и зависит от индивидуального хронотипа. Также результаты исследования доказывают необходимость учета индивидуальных хронотипов при планировании тренировочного процесса и открывают новые возможности для повышения эффективности подготовки в игровых видах спорта.

Литература

1. Циркадианный стресс Homo sapiens: новые нейрофизиологические, нейроэндокринные и психонейроиммунные механизмы / Пятин В. Ф., Романчук Н. П., Булгакова С. В. [и др.] // Бюллетень науки и практики. 2020. № 6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsirkadiannyy-stress-homo-sapiens-novye-neyrofiziologicheskie-neyroendokrinnye-i-psihoneyroimmunnye-mehanizmy (дата обращения: 30.10.2025).

2. Влияние физических упражнений на циркадные ритмы у человека / Б. Шен, К. Ма, Г. Ву, Х. Лю, Л. Чен, Г. Ян // Frontiers in Pharmacology. 2023. Т. 14. Ст. 1282357. DOI: 10.3389/fphar.2023.1282357. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2023.1282357/full (дата обращения: 20.09.2025).

3. Биологические ритмы и работоспособность // Научный лидер. 2025. № 4 (155). С. 102–105. URL: https://nauchniy-litder.ru/ (дата обращения: 20.09.2025).

4. Влияние времени суток на физическую работоспособность спортсменов / С. М. Козлов [и др.] // Вестник спортивной науки. 2022. № 3. С. 22–26. URL: https://vniifk.ru/journal/ (дата обращения: 20.09.2025).

5. Маркезано М. Циркадные ритмы, регулярные физические упражнения и когнитивные функции у танцоров, тренирующихся утром / М. Маркезано, А. Карбони, Б. Тассино, А. Силва // Clocks & Sleep. 2025. Т. 7. Вып. 1. Ст. 7. DOI: 10.3390/clockssleep7010007. URL: https://www.mdpi.com/2624-5175/7/1/7 (дата обращения: 20.09.2025).

6. Громов П. В. Особенности циркадной регуляции у спортсменов различных специализаций // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 2 (204). С. 78–83. URL: https://lesgaft-notes.spb.ru/ (дата обращения: 20.09.2025).

ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ В АГРОПРОМЫШЛЕННОМ КОМПЛЕКСЕ

THE IMPORTANCE OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING FOR EFFECTIVE WORK IN THE AGRO-INDUSTRIAL COMPLEX

Алдошина Евгения Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания и спорта,
Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина
г. Орёл, Россия
Aldoshina Evgeniya Alexandrovna
Ph.D, docent
department of physical education and sports
Oryol State Agrarian University named after N.V. Parakhin
Orel, Russia

Романов Дмитрий Александрович
студент
Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина
г. Орёл, Россия
Romanov Dmitry Alexandrovich
student
Oryol State Agrarian University named after N.V. Parakhin
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье речь идёт об актуальности занятий спортом, о важности физической подготовки сотрудников АПК, о ее влиянии на физическое и эмоциональное состояние работников, о необходимости внедрения физических занятий на рабочем месте. Авторами рассматриваются проблемы внедрения профессионально-прикладной физической культуры на предприятия АПК, отмечается значимость занятий физической культурой до, во время и после работы, их огромное влияние на поддержание, сохранение и укрепление психофизического здоровья сотрудников, предлагаются варианты спортивных занятий для разных категорий сотрудников.*

Abstract. *This article discusses the relevance of sports, the importance of physical fitness of agricultural workers, its impact on the physical and emotional state of employees, and the need to introduce physical activities in the workplace. The authors consider the problems of introducing professionally applied physical culture at agricultural enterprises, note the importance of physical education before, during and after work, their enormous impact on maintaining, preserving and strengthening the mental and physical health of employees, and suggest sports activities for different categories of employees.*

Ключевые слова: *физическая культура; физическая активность; здоровье; спорт; деятельность сотрудника АПК.*

Keywords: *physical education; physical activity; health; sports; activities of an agricultural employee.*

В современном мире, где здоровый образ жизни становится всё более актуальным, отдельное внимание необходимо уделить роли физической культуры в профессиональной деятельности. Агропромышленный комплекс (АПК) — одна из главных отраслей экономики, от которой зависит продовольственная безопасность страны. Работники АПК ежедневно сталкиваются с высокими физическими и психологическими нагрузками, поэтому поддержание своего организма в хорошем состоянии для них особенно важно.

Цель данной статьи — показать необходимость занятий спортом не только на досуге, но и в рабочее время, отметить положительное влияние физкультуры на успешную работе как в АПК, так и в целом, рассмотреть основные способы внедрения спортивных программ на агропромышленных предприятиях.

Физическая культура — это система ценностей и знаний, направленных на физическое и духовное развитие человека, укрепление его здоровья и повышение работоспособности. Она включает в себя регулярные спортивные упражнения, соблюдение основ здорового образа жизни, рациональное питание, закаливание и другие меры, которые способствуют укреплению здоровья.

Регулярные физические занятия оказывают положительное влияние на организм человека. Они укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему, повышают иммунитет, способствуют развитию мышечной силы и выносливости, улучшают координацию движений и реакцию, снижают риск развития многих заболеваний.

Физические качества и двигательные навыки, полученные на спортивных занятиях, могут быть легко использованы человеком в других областях его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях [1].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями конкретной профессии.

Использование средств физической культуры позволяет поддерживать высокую работоспособность и влияет на ускоренное восстановление. Упражнения профессионально-прикладной направленности повышают физическое состояние, развивают необходимые в профессиональной деятельности прикладные физические качества, формируют и совершенствуют прикладные умения и навыки. Это влияет на безопасность в повседневной жизни и при выполнении профессиональных задач, способствует быстрому и экономичному передвижению, улучшает общее состояние организма и снижает риск профессиональных заболеваний [2].

Применение ППФП быстрее адаптирует человека к микроклимату производства и делает устойчивым к профессиональным вредным факторам (звукам, вибрации и другим). А также, что немаловажно для работодателя, способствует повышению производительности труда. Развитие силы, быстроты, вынос-

вости и ловкости снижает риск травм при выполнении трудовых операций, а укрепление здоровья улучшает общее состояние организма.

Различные исследования показывают, что работники, которые регулярно занимаются физической культурой, реже болеют, быстрее восстанавливаются после нагрузок и показывают более высокую производительность труда.

АПК включает в себя различные сферы деятельности: растениеводство, животноводство, переработку сельскохозяйственной продукции и др. Основные профессии в АПК это:

- фермеры;
- агрономы;
- механизаторы;
- операторы сельскохозяйственной техники;
- работники перерабатывающих предприятий.

Работа в АПК часто связана с:

- тяжёлым физическим трудом;
- длительными периодами работы на открытом воздухе;
- нестандартным графиком работы;
- стрессовыми ситуациями, связанными с сезонностью и погодными условиями.

Высокие и низкие температуры, вызывающие перегрев и переохлаждение, колебания атмосферного давления, влажность - все это неизбежно вызывает усталость и снижение работоспособности. В этих условиях труда наблюдается спад умственной и физической подготовленности, могут возникать респираторные, нервные и пищеварительные заболевания [3].

Эти профессиональные условия вызваны неритмичностью и сезонностью работы, что создает значительное напряжение для костно-мышечной системы. Это напряжение может привести к аритмии, нарушению суточной двигательной активности и, как следствие, к негативным изменениям в физическом состоянии специалистов.

Так как работа в АПК предполагает использование техники, специального оборудования, взаимодействие с животными и не всегда благоприятные природные условия, то при подготовке специалистов АПК особое внимание уделяется развитию общей ловкости, ловкости рук и пальцев, быстроты, точности движений и двигательных реакций, а также общей выносливости. Среди психофизических функций ключевую роль играет внимание. В психических функциях приоритет отдают оперативному мышлению, памяти и коммуникативным навыкам. Хорошая физическая форма помогает в экстренных и сложных рабочих ситуациях, например, при необходимости быстро переместить тяжёлые грузы или оперативно реагировать на аварийные ситуации.

Физические нагрузки и занятия спортом оказывают значительное влияние на умственную деятельность человека [4].

Регулярные занятия спортом должны помочь работникам АПК:

- справляться с высокими физическими и умственными нагрузками;

- быстрее восстанавливаться после рабочего дня;
- снижать риск травм и профессиональных заболеваний.

Работнику АПК в течение рабочего дня приходится долгое время находиться на ногах или в водительском кресле. Физическая активность обязана способствовать профилактике таких заболеваний, как:

- остеохондроз;
- варикозное расширение вен;
- заболевания опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, физическая культура играет важную роль в снижении уровня стресса и улучшении психоэмоционального состояния работников АПК.

Регулярные физические нагрузки положительно влияют на эмоциональное состояние человека, поскольку они повышают уровень эндорфинов и серотонина – химических веществ, улучшающих настроение [5].

Одним из ключевых факторов, определяющих содержание производственной физической культуры, являются особенности труда, которые включают множество аспектов. Один из таких аспектов — физическая нагрузка, измеряемая уровнем энергозатрат. Для восстановления сил как во время работы, так и после её завершения, дозировка общей физической нагрузки должна быть тем меньше, чем тяжелее труд. Это достигается путем специального подбора упражнений. Для работников, чья деятельность требует значительных физических усилий, в производственную гимнастику и систему восстановительных мероприятий включаются упражнения на расслабление мышц. Эти упражнения помогают снизить физическую нагрузку на организм, способствуя восстановлению общей работоспособности.

Выбор форм производственной гимнастики диктуется особенностями организации труда – длительностью рабочего дня, наличием регламентированных перерывов и временем их проведения, сменностью работы. Число перерывов для активного отдыха выбирается в зависимости от длительности рабочего дня [5].

При деятельности, не требующей больших затрат физических усилий, и особенно при умственном труде, нужно увеличить физическую нагрузку на организм. Это достигается специальным подбором физических упражнений, включающих в активную деятельность большие мышечные группы, систему дыхания и кровообращения. Учет физической тяжести труда при подборе упражнений дает возможность быстрее восстанавливать общую и профессиональную работоспособность, а также легче преодолевать влияние неблагоприятных факторов труда, например, таких, как гиподинамия и гипокинезия [5].

Для работников АПК могут быть полезны следующие виды спортивных и оздоровительных мероприятий:

- утренняя гимнастика;
- занятия лёгкой атлетикой (бег, прыжки, метания);
- силовые тренировки с собственным весом или с использованием тренажёров;

- упражнения на развитие гибкости и координации (йога, пилатес);
- прогулки и походы.

Примеры упражнений, полезных для представителей разных профессий в АПК:

- для механизаторов и операторов техники — упражнения на развитие реакции и координации;
- для работников, занятых тяжёлым физическим трудом, — силовые упражнения и упражнения на выносливость;
- для офисных работников АПК — упражнения на растяжку и расслабление мышц.

На предприятиях АПК можно организовать спортивные секции по популярным видам спорта, групповые тренировки в рабочее или нерабочее время, соревнования между отделами или цехами.

Некоторые современные компании создают специальные комнаты с боксерскими грушами, чтобы их сотрудники могли расслабиться и восстановить силы после напряженного рабочего дня, полного стрессов.

Боксерские груши могут стать отличным способом борьбы со стрессом и улучшения общего состояния здоровья [5**].**

Отдельные агропромышленные предприятия уже внедряют спортивные программы для своих работников. Например, на крупных сельско-хохяйственных предприятиях организуются футбольные и волейбольные команды, проводятся регулярные спортивные мероприятия и соревнования.

Результаты таких программ включают:

- снижение заболеваемости среди работников;
- повышение производительности труда;
- улучшение корпоративного климата и сплочённости коллектива.

Среди трудностей, с которыми сталкиваются при организации физической подготовки на предприятиях АПК, можно назвать:

- нехватку времени у работников из-за плотного графика работы;
- отсутствие необходимой спортивной инфраструктуры;
- недостаточное финансирование спортивных программ.

Законодательство РФ предусматривает меры по охране здоровья работников, в том числе через организацию спортивных мероприятий и оздоровительных программ. На государственном уровне могут быть разработаны программы поддержки предприятий, внедряющих физическую культуру среди сотрудников.

На корпоративном уровне работодатели могут:

- выделять средства на организацию спортивных мероприятий;
- предоставлять работникам возможность заниматься спортом в рабочее время или компенсировать расходы на спортивные секции;
- создавать условия для занятий физической культурой на территории предприятия.

Таким образом, физическая культура играет важную роль в успешной работе в агропромышленном комплексе. Она помогает работникам справляться с физическими и психологическими нагрузками, снижает риск профессиональных заболеваний и повышает производительность труда. Для популяризации физической культуры среди работников АПК необходимы совместные усилия государства и работодателей. Работникам АПК следует включать регулярные физические упражнения в свой распорядок дня. Работодателям — создавать условия для занятий спортом и поддерживать инициативы, направленные на улучшение физического состояния сотрудников.

Литература

1. Мажитова Э. Х., Петина Э. Ш. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинского вуза // Современные вопросы биомедицины. 2024. Т. 8. № 2. URL: https://svbskfmba.ru/arkhiv-nomerov/2024-2/mazhitova2024 (дата обращения: 30.11.2025).

2. Сбитнева О. А. Оценка уровня физической подготовленности будущих специалистов агропромышленного комплекса // Развитие образования. 2021. Т. 4. № 2. С. 69–73. URL: https://phsreda.com/e-articles/10262/Action10262-98756.pdf (дата обращения: 30.11.2025).

3. Елистратов Д. Е., Галимов Д. Р., Ильин С. Н. Влияние занятий физической культурой на формирование специалиста агропромышленного комплекса // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур : сборник материалов Международной научно-практической конференции (Белгород, 2020). Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. URL: https://apni.ru/article/1249-vliyanie-zanyatij-fizicheskoj-kulturoj (дата обращения: 31.11.2025).

4. Алдошина Е. А. Влияние физической культуры на мозговую деятельность студентов образовательных организаций // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 31–34. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-mozgovuyu-deyatelnost-studentov-obrazovatelnyh-organizatsiy/viewer (дата обращения 31.11.2025).

5. Прилепский А. С., Алдошина Е. А. Спорт как средство против стресса // Автономия личности. 2024. № 3 (33). С. 189–244. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sport-kak-sredstvo-protiv-stressa/viewer (дата обращения: 31.11.2025).

ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

THE IMPORTANCE OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING FOR STUDENTS' FUTURE WORK AND HEALTH

Алтунин Алексей Юрьевич
преподаватель
кафедра огневой подготовка и деятельность органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Altunin Alexey Yuryevich
lecturer
department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматривается роль профессионально-прикладной физической подготовки у студентов и рабочих в различных сферах труда. Так, физическая подготовка является неотъемлемой частью при подготовке молодых специалистов к выходу на современный рынок труда. В последнее время авторы научных статей в той или иной степени затрагивали проблемы организации прикладной физическо культуры. Но, не смотря на это, некоторые вопросы организации и проведения занятий до сих пор остаются под вопросом, или вовсе, не затрагивались. Поэтому, не существует единого правила, методической рекомендации, по которым выстраиваются занятия даже в ВУЗах одного профиля. Целью данной работы является рассмотрение системы прикладной физической подготовки, выявление основных проблем и предложений, которые присущи данному институту.*

Abstract. *This article examines the role of professionally applied physical training among students and workers in various fields of work. Thus, physical fitness is an integral part of preparing young professionals to enter the modern labor market. Recently, the authors of scientific articles have more or less touched upon the problems of the organization of applied physical culture. However, despite this, some issues of organizing and conducting classes are still in question, or have not been addressed at all. Therefore, there is no single rule, methodological recommendation, according to which classes are organized even in universities of the same profile. The purpose of this work is to review the system of applied physical training, to identify the main problems and proposals that are inherent in this institute.*

Ключевые слова: *профессионально-прикладная физическая подготовка; студенты; обучение; методики; здоровье.*

Keywords: *professionally applied physical training; students; education; methods; health.*

В современном, развивающемся мире, образование всё чаще сталкивается с проблемами, которые связанны с экономическими вопросами, а так же, вопросами, касающимися структуры спроса и предложений на рынке труда. Поэтому, вопрос формирования и повышения уровня физической подготовки будущих кадров обусловлен необходимостью в развитии и формировании у студентов тех физических и умственных качеств, которые позволят им создать конкурентоспособность при устройстве на работу. Наблюдая то, как ежегодно уровень глобализации и развития технологий стремится вверх, стоит сказать, что молодым специалистам не хватает физическо активности, которая является неотъемлемой частью жизни, и способствует развитию здорового образа жизни, помогает справляться с эмоциональным и профессиональным выгоранием, что благоприятно влияет на результаты в работе.

Целью данной работы является анализ роли и благоприятных эффектов, которые могут быть получены в процессе физической подготовки студентов, а так же, будут рассмотрены вопросы, связанные с необходимостью внедрения новых и современных методик в образовательный процесс, связанный с физическим воспитанием.

Для начала, стоит рассмотреть то, чем мы называем прикладную физическую подготовку. Значение данного определения, на мой взгляд, заключается в целенаправленной физической деятельности, которая включает в себя методы и средства физической культуры для подготовки обучающихся к тем задачам, которые им будет необходимо исполнять в своей специфической деятельности. Если же рассматривать задачи, которые ставят перед собой занятия по прикладной физической подготовке, то можно сказать, что основной будет являться повышение эффективности, успешности, а так же, оптимизация процессов, которые будут в дальнейшем реализованы в той или иной специфической деятельности.

Необходимо отметить, что занятия по прикладной физической культуре нацелены на учёт особенностей той или иной профессии. Поэтому, если брать для сравнения ВУЗ, в котором, в большинстве своём, обучают специалистов в области IT, и ВУЗ МВД, то, конечно же, направление и интенсивность подготовки на занятиях будет совершенно разная. Таким образом, одним из качеств прикладной физической подготовки является её специализированный характер, который присущ каждому высшему учебному заведению. При появлении термина «прикладная» или «специальная», стоит учитывать, что он будет связан с конкретной специальностью, что делает процесс физической подготовки более структурированным, разноплановым и эффективным.

Хотелось бы рассмотреть задачи, которые относятся к прикладной физической подготовке. Таковыми являются:

1. Изучение теории физической подготовки, которая относится к прикладной её части. Это способствует появлению большей ответственности и понимания каким образом стоит проводить занятия, как выполнять те или иные

движения. Теория поможет ответить студентам на вопрос «как это движение или упражнение поможет мне в дальнейшей деятельности?».

2. Изучение и отработка практических навыков. На примере ВУЗов МВД России, в пример можно привести отработку боевых приёмов борьбы, которые помогают будущим сотрудникам развить мышечную память, которая поможет в условиях стресса и опасности применить данный навык на интуитивном уровне.

3. Развитие целевых физических качеств, которые в дальнейшей трудовой деятельности будут способствовать повышению работоспособности, упрощению выполнения заданий, связанных с физической нагрузкой, а так же выделят будущего сотрудника из конкурсной массы при трудоустройстве.

4. Воспитание в студенте любви к самообразованию, что значительно облегчит образовательный процесс в ВУЗе, улучшит физическую форму и поможет удерживать её на протяжении всей трудовой деятельности.

Так же занятия по прикладной физической подготовке, в первую очередь, помогают в развитии навыков и умений студентов. Это поможет им, при выходе на работу, иметь полный набор двигательных навыков, который поможет в выполнении конкретных задач.

В отличие от практических, в ходе лекционных занятий студенты изучают принципы и закономерности изучения физической культуры, которые необходимы для применения в конкретной профессии.

Особое внимание при занятиях по прикладной физической подготовке уделяется отработке специальных действий и приемов, которые помогают не только осваивать данные движения, но и обеспечить собственную безопасность при исполнении своих обязанностей. Поэтому, изучение и наработка в рамках отдельных специальных профессиональных курсов включает в себя развитие тех качеств, которые формируются в процессе изучения всевозможных видов и способов исполнения физических упражнений.

Помимо вышесказанного, прикладная физическая подготовка помогает студентам развить способность к самообразованию, что способствует самостоятельному и углубленному изучению ими методов и способов проведения занятий по физической подготовке. Так же, говоря о самообразовании, оно позволяет воспитать у студентов дисциплину и самовоспитание, которые заключаются в целенаправленном, длительном и постоянном развитии, которое способствует улучшению профессиональных навыков и повышению конкурентоспособности на рынке труда. [1, с. 59].

Так, самообучение, самовоспитание, а так же, самостоятельные занятия специальной физической подготовкой могут быть реализованы благодаря следующим методам: самоанализ, самоубеждение, самовнушение, самообязательство, самокритика, самопринуждение, самопознание. Данный подход к занятиям физической культурой является обыденным на современном этапе педагогической деятельности и предполагает систематический подход, включающий в себя практические занятия в ВУЗе и самоподготовку. Данный подход

поможет преобразовать самоорганизованного человека с его моделями поведения и принципами в саморазвивающуюся систему[2, с. 109].

При обучении и реализации целей специальной физической подготовки, следует учитывать, что она тесно связана с базовой физической подготовкой, являющейся её основой. Но стоит понимать, что теоретическое изучение и практические занятия по базовой подготовке не смогут обеспечить должную подготовку для будущей профессиональной деятельности. Единственное, важно то, чтобы профессиональная подготовка изучалась на моменте образования у студентов крепкого фундамента из базовых знаний и умений. Поэтому, важно понимать, что у разных специальностей соотношение между общей и прикладной подготовкой варьируется в зависимости от профессии и образовательной организации [3, с. 92].

Рассматривая различные направление обучения в ВУЗах, стоит сказать, что наибольшая разница прослеживается между студентами гуманитарных ВУЗов и курсантами высших учебных заведений силовых структур [4, с. 63]. В гуманитарных образовательных организациях студенты ограниченно нуждаются в какой-либо специализированной подготовке, в них упор делается лишь на раздел общей физической культуры, направленный на поддержание здоровья как физического, так и морального. В это же время, в учебных заведениях силовых структур, существуют методические разработки, которые говорят о том, что время на прикладную подготовку выделяется больше, чем на общую физическую подготовку [5, с. 75]. Данный вид подготовки имеет спектр упражнений, нормативов и движений, которые выделяются в отдельные разделы.

Так же, хотелось бы рассмотреть вопрос, связанный со здоровьем студентов.

Как известно, в процессе трудовой деятельности, человеческий организм испытывает значительные нагрузки, которые, так или иначе, отражаются на здоровье.

В процессе исполнения своих рабочих обязанностей, или же в процессе обучения, из-за постоянного стресса, переутомления, нарушаются функции жизненно важных систем человека. Вследствие этого, с каждым годом растет уровень профессиональной заболеваемости или травматизма. Данные последствия наступают из-за того, что все силы организма затрачиваются на его восстановление, поддержание функционирования жизненно-важных органов и систем, в то время как иммунитет ослабевает и в костных, хрящевых тканях или отдельных органах не хватает питательных веществ.

Исходя из этого, я считаю, что существующая система профессиональной прикладной физической подготовки не справляется с возрастающими требованиями к физической подготовке, используемой в профессиональной деятельности.

Рассматривая условия трудовой деятельности, психоэмоциональной нагрузки на сотрудников, следует выделить следующие задачи, которые необхо-

димо реализовывать при проведении занятий по специальной физической подготовке:

- Развитие основных качеств, которые можно получить при систематическом занятии физической культурой. К таковым можно отнести: взрывную силу, закалку, ловкость, устойчивость и координация, а так же способность к воспрепятствованию к воздействию различных производственных факторов.
- Развитие оперативного мышления, способности рассчитывать расстояние и размер объектов «на глаз», улучшение функций внимания, улучшение памяти посредством увеличения количества полученной и обработанной информации.
- Развитие дисциплины, способности достигать поставленных перед собой задач, обучение чувствовать себя совершенно спокойно и действовать в здравом уме в любой стрессовой ситуации, проявлять храбрость и решительность при принятии серьёзных решений.
- Привитие с ранних лет норм, принятых в обществе, а так же норм и принципов морали, которые помогут относиться добросовестно к делу, которым занимается человек, быть ближе к коллективу, а так же быть в нем лидером и быть готовым помочь своим коллегам.

Говоря о вышесказанном, стоит отметить, что для решения текущих проблем и задач, которые присущи программам по физической подготовке, стоит разделить её на общую и специальную физическую подготовку, что поможем систематизировать занятия и выделить конкретные задачи, которые будут решаться на отдельном виде занятий.

Так, при проведении занятий по общей физической подготовке, стоит понимать, что данный модуль нацелен на развитие базовых качеств, которыми должен обладать каждый студент, независимо от его анатомических, гендерных и возрастных особенностей. В случае, если ВУЗ дает возможность заниматься каким-либо видом спорта, то стоит учитывать то, что это возможно лишь в том случае, если в учебном заведении имеется преподаватель, который специализируется на конкретном его виде. Это будет способствовать увеличению продуктивности и минимизации травм.

Если рассматривать раздел и методику проведения занятий в разделе специальной физической подготовки, то стоит сказать, что в данном модуле упор делается на те двигательные навыки, физические качества, которые будут необходимы в дальнейшей трудовой деятельности. Так, в институтах МВД России, на занятиях по специальной физической подготовке, курсанты отрабатывают навыки задержания, изучают боевые приемы борьбы и учатся тому, как освободиться от разного рода захватов.

Сделав небольшой вывод, можно понять, что разделение большой дисциплины «физическая подготовка» на отдельные модули, поможет систематизировать данные занятия и обучать как профессиональным умениям, так и развивать качества, которые помогут в повседневной жизни.

Подведя итог данной работы, стоит сказать о том, что процесс совершенствования профессионально-прикладной физической культуры требует временных затрат, повышения квалификации преподавателей, использования комплексного подхода, который включает в себя усовершенствование методических разработок и использование современной технической базы. Решение поставленных задач позволит повысить уровень физическо подготовки, улучшить здоровье студентов и повысит конкурентоспособность на рынке.

Литература

1. *Гетманская Я. Э. Применение метода проблемного обучения на уроке физической культуры с обучающимися старшего школьного возраста // Молодежь и XXI век - 2021 : Материалы XI Международной молодежной научной конференции. В 6-ти томах, Курск, 18–19 февраля 2021 года / Отв. редактор М.С. Разумов. Том 4. Курск : Юго-Западный государственный университет, 2021. С. 58-60.*
2. *Хрыков И. С. Система подготовки спортсменов // Наука-2020. 2023. № 2(63). С. 108-112. URL: https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=54100900 (дата обращения: 23.10.2025) .*
3. *Тихонович М. И. Физическая активность - как важнейшая составляющая жизни и здоровья человека // Наука-2020. 2024. № 5(72). С. 90-96. URL: https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=70621732 (дата обращения: 23.10.2025) .*
4. *Дурнев А. И., Иноземцев С. В. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии // Наука-2020. 2024. № 5(72). С. 58-67. URL: https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=70621717 (дата обращения: 23.10.2025).*
5. *Губенков А. О. Некоторые аспекты деятельности специалистов в психолого-физиологическом сопровождении физической культуры и спорта // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей Всероссийского круглого стола, Орел, 20 июня 2024 года. Орел : Орловский юридический институт МВД РФ им. В. В. Лукьянова, 2024. С. 74-78.*

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ РУКОПАШНИКОВ

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF IMPROVING STRENGTH QUALITIES IN THE PROCESS OF HAND-TO-HAND COMBAT TRAINING

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor
department of theories and methods of physical culture and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia
Растагар Мохаммад Касим
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Rastagar Mohammad Kasim
student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются научно-методические основы совершенствования силовых качеств в процессе подготовки рукопашников.*

Abstract. *The article discusses the scientific and methodological foundations of improving strength qualities in the process of training hand-to-hand fighters.*

Ключевые слова: *силовая тренировка, мышечный отказ; силовая редукция; силовая стабилизация; нейромышечная связь.*

Keyword: *strength training; muscle failure; power reduction; power stabilization; neuromuscular communication.*

В силовых тренировках для развития силы необходим мышечный отказ. Мышечный отказ в силовых тренировках – это выполнение рабочего сета до состояния, когда, еще одно повторение сделать невозможно с правильной техникой выполнения. Дело в том, что одним из главных тренировочных требований в развитии силовых качеств, является создаваемый объёмный уровень мышечного сокращения/растяжения и сила нагрузочного давления снаряда именно как целостный элемент, где рекрутируются в работу все типы мышечных волокон.

Работа с отягощениями создаёт стресс для организма и в зависимости от его усиления, структурные изменения в аппарате управления мышечной работой на уровне центральной нервной системы (ЦНС) создают возможности мо-

билизации большего числа моторных единиц (мотонейронов), а следовательно и большего числа мышечных волокон, которые по воздействием нагрузки, попадут в анатомическую зону микротравматизации.

Катализировать стресс могут два тренировочных фактора, а именно, непосредственно мышечная работа с отягощением как объёмная структура и мышечная работа до состояния мышечного отказа, повышающая мощность воздействия силового давления на мышечные волокна.

Физиологическим процессом для подключения в работу наибольшего числа мышечных волокон всех типов на основе создаваемого стресса, является мышечный отказ, после которого миофибриллярный гипертрофический эффект имеет максимальные показатели. Из этого физиологического параметра и создаётся предельная сила нагрузочного давления при сокращении мышечных волокон, которая является главным стимулирующим фактором в развитии силовых качеств. Поэтому, мышечный отказ для силовых тренировок – доминирующее тренировочное условие [1].

Метод мышечного отказа оказывает сильное влияние на развитие силы.

1. В некоторых источниках, можно встретить информацию о том, что мышечный отказ снижает (регрессирует) силовые способности спортсмена. Это в корне неправильно. Ведь благодаря мощнейшим антистрессовым реакциям организма (когда в работу подключаются наибольшее количество мышечных волокон), катализируемые мышечным отказом, увеличивается не только площадь (анатомические точки) микротравматизации, но и адаптивная перестройка (импульсные факторы иннервации) центральной нервной системы (ЦНС).

Фаза восстановления (оптимальный период) после регенерационных процессов мышечной ткани, обеспечивает только положительную динамику в росте силовых показателей спортсмена. Но стоит отметить, что в некоторых частных случаях, которые относятся к функциональным и генетическим особенностям организма того или иного спортсмена, мышечный отказ может физиологически затягивать (т.е. не останавливать) прохождении адаптационно-силовой фазы (АСФ).

Но в свою очередь, данный процесс, позволяет одновременно увеличивать и потенциал для мышечного роста на основе регуляторных показателей ЦНС, а также анатомического фактора увеличения площади микротравматизации мышечных волокон с последующей мышечной регенерацией и белковым синтезом.

2. Тренировки с мышечным отказом, всегда служат точкой отсчёта роста силовых способностей спортсмена, а значит, позволяют полностью и главное наиболее точно, контролировать динамику повышения рабочих весов.

Следовательно, мышечный отказ – это «дозатор» самой нагрузки, являющийся условием прохождения адаптационно-силовой фазы (АСФ), позволяющий максимально точно контролировать необходимый тренировочный объём при росте силовых способностей спортсмена.

Например, если спортсмен в конкретном упражнении мог выполнить 10 повторов на максимум (в «отказ»), то после прохождения АСФ, он уже сможет выполнить 12-13 повторов. Данный процесс позволяет определить не только нужное время для повышения рабочих весов, но и наиболее точно определить непосредственно сам вес (килограммы) используемого вида отягощения (снаряда).

Другими словами, происходит преодоление предела мышечной работы с определённой величиной нагрузки в прогрессирующем векторе и с наиболее точным контролем распределения энергетических затрат, объёма, времени для смены рабочих весов и их «тоннажных» характеристик.

В силовой тренировке, физиологической и тренировочной основой для прогресса служит мышечный отказ (фаза, при которой невозможно выполнить повторение с правильной техникой) [2].

Способы достижения данного показателя напрямую зависит от вида нагрузки в подводящем векторе работы («отказных» порогов) на основе количества повторов в рабочем сете. В свою очередь, структура данного тренировочного принципа, состоит из допустимых нагрузочных режимов силового потенциала.

Другими словами, это анатомо-физиологические регуляторы достижения мышечного отказа. Их значения распределяются по количеству рабочих повторов, а порядок воздействия на мышечные волокна определяется количеством рабочих сетов. Режимы силового потенциала являются обязательной формой тренинга и характеризуются следующими функциональными параметрами:

1) До-предельный режим. Спортсмен первые 1-2 рабочих подхода может выполнить с силовым запасом в 2 повторения (допускается 3) от силового повторного максимума, т.е., например, когда при силовом высокоповторном максимуме в 10 повторений, выполняется только 8 (резервный повторный максимум - 8 повторов, или 80% от СВМ - силовой потенциал 20%).

2) Около-предельный режим. Спортсмен первые 1-2 рабочих подхода может выполнить с запасом 1 повтор от силового повторного максимума, т.е., например, не 10 повторений, а 9 (резервный повторный максимум - 9 повторов, или 90% от СВМ - силовой потенциал 10%).

3) Предельный режим. Спортсмен выполняет все рабочие подходы в «отказ» (100% от силовых повторных максимумов). Стоит отметить, что предельный режим при проработке квадрицепсов такими упражнениями как «приседания со штангой на плечах» и «фронтальные приседания со штангой», фиксируется только самоощущениями спортсмена и замедлением скорости при подъёме снаряда в позитивной фазе движения в определённом повторе, после которого, следующий повтор не выполняется.

Чтобы избежать резких нарушений процессов ресинтеза АТФ и КрФ, а также нервных регуляторов (например, уменьшение ацетилхолина, выделяющийся на каждый двигательный импульс), влияющих на качество прорабатываемой мышечной группы, степень концентрации и период посттренировочной фазы восстановления (следовательно и роста мышц), рекомендовано применять

показатели режимов силового потенциала, относительно мышечного отказа, в следующих значениях:

До 3 рабочих подходов для одной мышечной группы: рекомендовано выполнять все рабочие подходы в «отказ».

До 4-5 рабочих подходов для одной мышечной группы: рекомендовано применять до-предельный и около-предельный режим только в 1 рабочем подходе, все остальные подходы выполняются в «отказ».

От 6 рабочих подходов для одной мышечной группы и более: рекомендовано применять до-предельный и около-предельный режим в 1-м и 2-м рабочем подходе, все остальные подходы выполняются в «отказ».

Силовая редукция и силовая стабилизация для роста силы

Выполнение рабочих подходов с применением мышечного отказа, физиологически подразделяются на 2 тренировочных методических принципа, регулирующих отказные пороги мышечной работы [2, 3].

1. Силовая редукция

Силовая редукция – это снижение силовых способностей спортсмена от подхода к подходу по шкале повторных максимумов, как в заданном повторном диапазоне (12-9 или 8-6), так и в смешанном повторном диапазоне, т.е. с высокоповторного (12-9) к среднеповторному (8-6), от среднеповторного (8-6) к низкоповторному (5-2). Например, снижение силовых способностей спортсмена от сета к сету может проходить по схемам: 10 - 9 («высокие» повторы) - 8 - 7 - 6 («средние» повторы) - 5 - 4 («низкие» повторы) или 12 - 10 - 9 («высокие» повторы) - 8 -7 - 6 («средние» повторы).

2. Силовая стабилизация

Силовая стабилизация – это удержание силовых способностей спортсмена в рамках заданного повторного диапазона от подхода к подходу. Например, когда спортсмен выполняет определённое упражнение все 4 рабочих подхода только на «высоких» повторах (4 подхода по 12 повторов; 4 подхода по 10 повторов) или только на «средних» повторах (4 подхода по 8 повторов; 4 подхода по 6 повторов).

Мышечный отказ по физиологическим параметрам силовой редукции и силовой стабилизации, относительно силовых способностей спортсмена, физиологически связан с регуляцией нервной системы, нарастающим показателем нагрузочного силового давления при мышечной работе от подхода к подходу, расходом аденозинтрифосфата и гликогена.

Важно выделить, что показатели силовой редукции и силовой стабилизации при мышечном отказе, во многом зависят:

- от вида используемой нагрузки (фиксированная нагрузка, т.е. без изменения рабочего веса от подхода к подходу, в большей степени позволяет тренироваться по принципу силовой стабилизации);
- от количества рабочих подходов в одном упражнении для тренировки конкретной мышечной группы, т.е. 3-5 рабочих подхода позволяют держать силовые показатели по шкале силовой стабилизации, а 6-8 рабочих подходов

уже могут снизить силовые возможности спортсмена по шкале силовой редукции;

- от времени отдыха между рабочими подходами и упражнениями, т.е. чем короче пауза, тем быстрее происходит снижение силовых способностей спортсмена, а следовательно, удержать одинаковое количество выполняемых повторов в рамках одного диапазона в каждом рабочем подходе, практически невозможно;
- от повторных максимумов, которые применяются спортсменом («высокие» повторы, в отличие от «средних», быстрее приводят к снижению силовых показателей и концентрации от подхода к подходу);
- от восстановительных процессов между тренировками (мышечный отказ по шкале силовой стабилизации некоторым спортсменам позволяет быстрее восстанавливаться от тренировки к тренировке);
- от распределения спортсменом своего силового потенциала для каждого упражнения и тренировки в целом.
- от применения пост-отказной фазы, после которой количество рабочих повторов может дополнительно увеличиться от 1-го до 2-х, тем самым сохранив заданный повторный диапазон для силовой стабилизации.

При выборе тренировочной стратегии (силовая редукция или силовая стабилизация), все указанные параметры должны учитываться спортсменом на индивидуальной основе.

Эффективный методический принцип для роста силы. Здесь стоит отметить, что для более качественной тренировки в фазе готовности к рабочему подходу с целью катализировать максимальную анатомическую площадь микротравматизации, создающей условия для образования гипертрофического эффекта (т.е. роста мышц), необходимы следующие физиологические показатели (рис. 1):

- сохранение максимальной внутримышечной координации;
- нарастание нагрузочного силового давления на мышечные волокна, относительно силы тяги и силы тяжести, аккумулированного спортивным снарядом (например, штангой);
- потенциал максимальной активации двигательных единиц (медленные оксидативные, быстрые оксидативные и быстрые гликолитические).

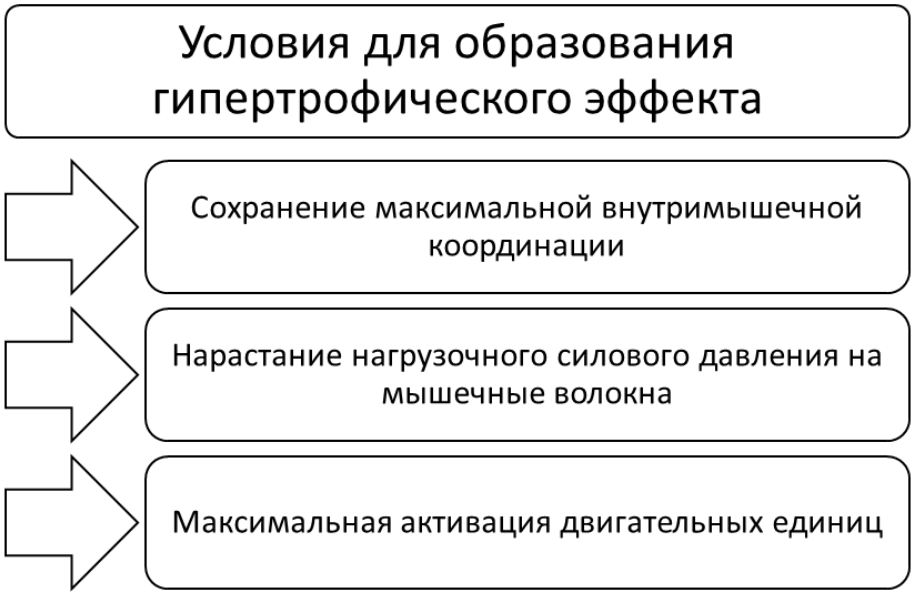

Рис. 1. Условия для образования гипертрофического эффекта

Вышеуказанные процессы в наиболее максимальных значениях стимулирует силовая редукция. Поэтому, для оптимальной фазы роста мышечных объёмов спортсмена, рекомендовано тренироваться с применением силовой редукции, т.е., например, не строго 6 подходов по 10 повторов, а 6 подходов от 10 повторов и до снижения силовых показателей в последнем подходе. Для этого необходимо не допускать длительного отдыха между подходами и упражнениями для одной мышечной группы (более 5минут), и не уменьшать рабочий вес от подхода к подходу.

Эффективность амплитуды движения в развитии силы

Очень важным тренировочным аспектом в развитии силы является амплитуда движения. По анатомическим параметрам, амплитуда движения – это размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду.

Максимально возможная амплитуда движений отдельных звеньев тела определяется подвижностью в суставах. Укорочение или удлинение амплитуды движений при занятиях с отягощениями без применения анаболических стероидов, это один из методов, регулирующих нагрузку на основе вариации изменения двигательной дистанции между нижней, средней и верхней точкой движения, без анатомического учёта костного рычага (степень выпрямления коленей и локтей).

Амплитуда движения при силовых занятиях можно разделить на частичную и полную.

Частичная амплитуда

Имеет малую сократительную дистанцию и низкую концентрацию при движении. Как правило, это 1/2 или 1/4 от максимальной анатомической амплитуды всего движения или 50% от максимально возможного вектора движения.

Данные физиологические условия при выполнении упражнения, снижают

связь миозина с полимеризованной формой актина и что самое главное, пороговую силу и длительность её воздействия, что напрямую редуцирует и возбудимость мышцы, а значит и антистрессовый фактор, регулируемый ЦНС, что не позволяет включить в работу наибольшее число мышечных волокон. При этом уровень нагрузочного силового давления на основе агрегации двигательного фактора слишком низок, что снижает гипертрофический эффект к минимальным значениям.

Поэтому, силовые тренировки с применением только частичной амплитудой движения являются неэффективным методическим принципом.

Полная амплитуда

При полной амплитуде, сократительная дистанция при движении в том или ином упражнении анатомически максимальна возможна, не учитывая костный рычаг (полное выпрямление коленей и локтей).

Иными словами, это амплитуда с показателем примерно 90% от полной фазы сокращения – растяжения той или иной мышечной группы. Имеет самый высокий физиологический коэффициент эффективности для естественных формирований миофибриллярной гипертрофии, так как позволяет физиологически аккумулировать все ключевые физиологические процессы в прогрессирующем балансе, а именно пороговую силу и длительность её воздействия, антистрессовые регуляции, которые стимулируются нагрузочным силовым давлением.

Это позволяет не только очень качественно загружать мышечные волокна, но и сбалансировать мышечный рост с силовыми показателями, тем самым физиологически увеличить количественный потенциал адаптационно-силовых фаз, а значит и физиологический период роста мышц, что позволяет добиваться самых высоких результатов.

Нейромышечная связь для роста силовых показателей

Очень важной составляющей в развитии силовых показателей, является нейромышечная связь (НМС), т.е. связь между мозговыми клетками и мышечными волокнами, которая осуществляется за счет центральной нервной системы, благодаря которой и проходят эти сигналы.

НМС для спортсмена, это, прежде всего чувство мышечного сокращения (позитивная фаза движения) и чувство мышечного растяжения (негативная фаза движения), определяющее насколько хорошо спортсмен чувствует определённую работающую мышцу или группу мышц. Основой НМС в силовых занятиях является психофизиологический аспект и определяется следующими факторами (рис. 2):

1. Полная концентрация при двигательном действии.
2. Ощущения динамики движения (ощущение всех фаз мышечного движения от исходного положения до конечного).
3. Выявление чувства баланса восприятия правильного движения и мышечного напряжения.
4. Чувство удобства инвентаря (тренажёра или свободного веса) при выполнении упражнения.

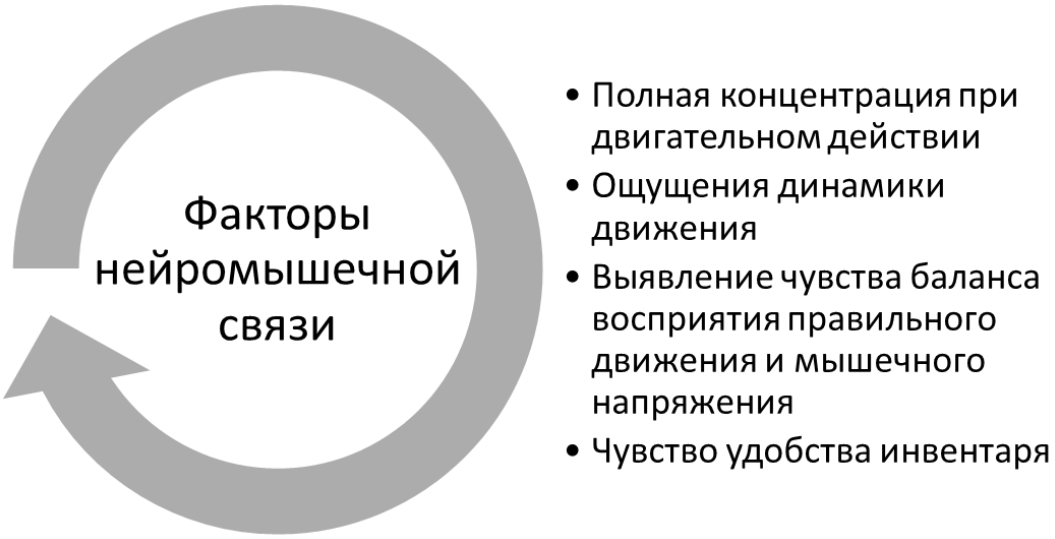

Рис. 2. Факторы нейромышечной связи

Эти процессы работают как единый механизм. Например, перед поднятием штанги на бицепс спортсмену просто необходимо сконцентрироваться на предстоящем движении, мысленно проработать имитацию подъёма штанги, начиная с правильного хвата и постановки кистей рук на грифе (1 фактор).

Затем спортсмен, начинает поднимать штангу (производить тягу) как правило, в среднем темпе и тем самым определяет все фазы движения, ощущая их при сокращении бицепсов (2 фактор).

Далее, спортсмен концентрируется на правильной технике исполнения упражнения на каждом повторе и должен чувствовать напряжение именно «работающих» бицепсов и тем самым сосредоточено, прилагая максимальное мышечное усилие на всех участках движения. Здесь происходит интуитивная отработка баланса между правильным движением и мышечным напряжением (3 фактор).

Но бывает и так, что у спортсмена наблюдается искажение траекторий и неполноценно протекают ощущения тренируемых мышц. Вот здесь и включается четвёртый фактор. Очень важно подобрать, например, под указанное упражнение (поднятие штанги на бицепс) удобных хват, постановку рук, размер грифа, конфигурацию блинов. Спортсмену, который тренируется с отягощениями, для повышения и «налаживания» НМС, и в целом улучшения качества тренинга, крайне необходим подбор удобного инвентаря, а также видов упражнений. От этого зависит, насколько хорошо он сможет прочувствовать всю работу мышц на каждой конкретной тренировке.

Данный фактор может играть серьёзную роль, так как спортивный инвентарь, если говорить футуристическим «языком», является связующим звеном между телом и двигательным навыком (движением при выполнении упражнения).

Главным критерием развития НМС является процесс осознания концент-

рированного действия при работе мышечных волокон на основе правильной техники выполнения любого упражнения. Чувства и ощущение тренируемых мышц может прийти как самостоятельно при определённом стаже занятий силовыми тренировками, так и при целенаправленном развитии. Для этого существуют несколько способов тренировки НМС:

1. Имитация выполняемого упражнения без спортивного снаряда на основе воображения. Спортсмену нужно дать себе психологическую установку – почувствовать сокращение мышцы при заданном движении. Например, сымитировать «французский жим» с напряжением трехглавой мышцы (трицепсов) и постараться почувствовать мышечное сокращение.

2. Работа с лёгкими весами (примерно 30% от одноповторного максимума). Например, при поднятии штанги на бицепс в положении стоя, с указанным уровнем нагрузки в повторном диапазоне до 20 повторений в одном сете, спортсмен, концентрируясь на техники выполнения подъёма штанги, должен сосредоточенно ощутить и почувствовать работу (сокращение) двуглавой мышцы во всех фазах движения (от нижней до верхней точки), а также в негативной фазе, то есть в момент опускания штанги. Здесь можно использовать частичную амплитуду движения в последних пяти повторах, которые позволяют держать бицепсы в постоянном напряжении, что даёт полное ощущение их работы.

3. Работа с более лёгкими весами (примерно 15% от одноповторного максимума) и с большим диапазоном повторений за один сет. Этот методический принцип рассчитан на понимание и осознание всей структуры двигательного действия при тренировке с отягощениями за счёт многоповторного диапазона.

Чувства работающих мышц на основе данных способов развития НМС, может появиться через 10-15 целенаправленных занятий. В первых 2-х тренировках необходимо соблюдать медленный темп движений и только в последних 3-х повторах следует переходить на средний темп.

Количество сетов определяется индивидуально, но рекомендуется в среднем от 3-х до 5-ти. Здесь важно помнить, что во всех трёх способах развития НМС, нужна психологическая установка и концентрация, цель которых – ощущение и чувства сокращения мышц. Чтобы добиться результатов в силовых показателях, важно на каждой тренировке очень усердно, сосредоточенно и концентрировано выполнять упражнения, стараясь при этом ощущать и чувствовать работу мышц при каждом повторе и в каждом сете.

Высочайший уровень нейромышечной связи развивается при постоянстве используемых упражнений, так как сигналы ЦНС адаптируются к наработанным фазам движений по принципу закреплённого навыка. Данный параметр очень важен для силовых тренировок, и в связи с этим, курсанту просто необходимо найти «свои любимые» упражнения для развития той или иной мышечной группы.

Отсюда следует, что эффективность каждой тренировки, напрямую зависит от уровня нейромышечной связи, которая вырабатывается исключительно

в тренировочном процессе. На начальном этапе, НМС у спортсмена отсутствует или находиться в зачаточном состоянии, поэтому в развитии этого важнейшего тренировочного аспекта, необходима психологическая установка, которая базируется на полной концентрации при выполнении двигательного действия.

Восстановление в развитии силовых качеств

В физической подготовке спортсменов-рукопашников, важнейшую роль в развитии силовых качеств занимают физиологические процессы восстановления определённых систем организма. Восстановление – это процесс возвращения функций организма в первоначальное состояние, после физической нагрузки, с дальнейшей возможностью повышать конечные результаты.

Восстановление после тяжёлых силовых тренировок, занимает второе место в «иерархии» роста силовых показателей (первое – качество тренировок, третье – питание).

Поэтому, если восстановительные процессы прошли в не полном объёме, то рост силовых показателей на фоне общего недовосстановления значительно замедляется, либо практически останавливается. В спортивной физиологии принято выделять следующие фазы восстановления после прекращения мышечной работы (в частности, тренировки с отягощением) (рис. 3):

1. Быстрое восстановление

Длится в течение 25-30 минут, сразу после завершения тренировки. В этот период времени, начинает восстанавливаться обмен веществ, который служит основой для накапливания запасов гликогена в печени и мышечных тканях, креатинофосфата (КрФ) и АТФ (АТФ - аденозин трифосфат – универсальный источник энергии).

При короткой и мощной мышечной работе, топливом для мышц служит АТФ. АТФ расщепляется до АДФ (аденозиндифосфорная кислота) с высвобождением одного фосфорного остатка и большого количества энергии. Эта энергия используется для мышечного сокращения. Но запасы АТФ заканчиваются в течение нескольких секунд и тогда в процесс включается креатинфосфат (КрФ), который отдаёт АДФ свой фосфат, тем самым снова превращая АДФ в АТФ. И АТФ снова расщепляется, высвобождая энергию для работы мышц. Циркуляция данного физиологического процесса завершается практически до 90% показателя истощения КрФ. Полное восстановление запасов креатинфосфата наступает в течение нескольких часов. Также, в работающих мышцах из-за увеличения анаэробного гликолиза, образуется молочная кислота и ионы водорода, которые во время тренировки уменьшают производительность мышц. Устранение этих продуктов распада составляет около одного часа.

Рис. 3. Восстановление в развитии силовых качеств

2. Замедленное восстановление

После нормализации обмена веществ, улучшается синтез белков, аминокислот и ферментов, которые направляются на восстановление микроповреждённых мышечных волокон после силовой тренировки.

3. Суперкомпенсация (или «сверхвосстановление»)

Данная стадия восстановления после силовых занятий наступает после 1-3 дней от последней тренировки и может длиться на протяжении 4-5 дней (в некоторых случаях 6 дней), т.е. в зависимости от уровня мышечного и нервного истощения (объём мышечного отказа, показатели нагрузочного силового давления, регуляторные характеристики ЦНС).

В этот период происходит рост морфологических и функциональных особенностей организма, а запасы белков и гликогена в работавших (прорабатываемых) мышечных группах после конкретной силовой тренировки, должны восстанавливаться в 100% показателе.

Организм включает свои защитно-компенсаторные функции (регенерационные процессы, белковый синтез) и восстанавливает поврежденные волокна, увеличивая в целом плотность и объём миофибрилл. Иными слова, катализируется процесс образования миофибриллярной гипертрофии (увеличение объёма или массы скелетной мышцы) т.е. мышечного роста.

Но каковы самые главные физиологические факторы, влияющих на качество восстановления после силовой тренировки, без которых невозможен рост силовых показателей?

1. Полноценный сон

Данный фактор – это период высокой гормональной активности организма, а именно гормона роста, тестостерона. Также происходит активизация Т-лимфоцитов, которые отвечают за иммунную систему организма. Сон восстанавливает силы и успокаивает нервную систему.

Недостаток сна приводит к нервному, физическому и интеллектуальному истощению, а также к острому перенапряжению сердечно-сосудистой системы. У спортсмена появляется состояние тревожности, депрессия, апатичность, раздражительность, снижается иммунитет. При повышенной сонливости возникают серьезные проблемы с концентрацией и поддержанием внимания, с кратковременной памятью, снижается точность движений, что может приводит даже к травмам [4].

Минимальное количество часов для сна, повышающих уровень общего восстановления организма – 7 часов (в некоторых случаях это может быть и 6 часов, но не на постоянной основе), оптимальное – 8 часов, а максимальное – 9 часов.

Переизбыток сна также негативно влияет на организм, в частности на липидные процессы, сердечно-сосудистую систему (как и недосыпание), происходит ухудшение концентрации, а также может появиться общее состояние вялости. Недостаток сна или его переизбыток, приводит не только к снижению восстановительных процессов, но и ухудшению качества силовой тренировки.

2. Соблюдение опций пищевых нутриентов

Для качественного восстановления микроповреждённой мышечной ткани после силового тренинга, необходимо в течении всего восстановительного периода употреблять белки и углеводы.

3. Ограничение двигательной активности

Данный фактор, повышающий качество восстановления, заключается в том, чтобы в течении всего периода отдыха после каждой тренировки, ограничить проработанные мышечные группы от дополнительной нагрузки в повседневной жизни. Например, после тренировки рук, спортсмену лучше постараться избегать лишней физической работы, которая максимально тяжело задействует бицепсы и трицепсы. Лёгкие и умеренные подобные нагрузки допускаются. Ограничение двигательной активности в период восстановления после каждой тренировки, не является обязательным требованием, а является рациональной рекомендацией.

Дополнительные физиологические факторы восстановительных процессов:

1.Стрессоустойчивость.

2.Укреплнение иммунной системы организма.

3.Массажные процедуры.

Также немаловажно и психологическое восстановление спортсмена. Этот аспект характеризуется повышенной мотивацией и силой воли. Здесь важно избегать различных эмоциональных стрессов, которые могут снизить не только настрой спортсмена на силовые занятия, но и степень концентрации при выполнении тех или иных упражнений.

Результаты анализа физиологических и методических аспектов развития силовых качеств у спортсменов-рукопашников подтверждают значимость комплексного подхода к организации тренировочного процесса. Повышение эффективности силовой подготовки возможно при условии рационального

сочетания нагрузочных параметров, направленных на оптимизацию нейромышечных взаимодействий и стимуляцию гипертрофических процессов. Особое внимание следует уделять фазе готовности к выполнению рабочего подхода, когда обеспечивается максимальная активация двигательных единиц и создаются предпосылки для микроструктурных изменений мышечной ткани.

Вывод. Таким образом, реализация эффективных методических принципов развития силовых качеств требует обеспечения оптимального соотношения нейромышечных и физиологических механизмов адаптации. Ключевыми факторами при этом выступают сохранение максимального уровня внутримышечной координации, последовательное нарастание силового нагрузочного давления на мышечные волокна в соответствии с величиной внешнего сопротивления, а также достижение высокого потенциала активации двигательных единиц различного типа. Комплексное проявление указанных факторов формирует благоприятные условия для микротравматизации мышечных структур, что способствует активации анаболических процессов и проявлению гипертрофического эффекта, определяющего прирост силовых показателей спортсмена.

Полученные результаты и выводы могут быть использованы при разработке и корректировке программ физической и силовой подготовки спортсменов-рукопашников, направленных на повышение эффективности тренировочного процесса и достижение высоких спортивных результатов.

Литература

1. Махов С. Ю., Баркалов С. Н. Особенности силовой тренировочной программы сотрудников полиции в процессе физической подготовки // Автономия личности. 2023. № 2 (30). С. 34-49. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALV_2(30)2023.pdf (дата обращения: 28.09.2025).

2. Махов С. Ю., Баркалов С. Н. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы у сотрудников ОВД, занимающихся рукопашным боем // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции (г. Белгород, 26 ноября 2021 г.) / под общ. ред. И.Н. Никулина. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2021. С. 744-751. ISBN 978-5-9571-3020-8.

3. Махов С. Ю. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей на занятиях по физической подготовке с курсантами вуза МВД России // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 103-118. URL: http://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения: 28.09.2025).

4. Махов С. Ю. Моделирование круговой тренировки в рукопашном бою в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. .№ 2 (56). С. 57-63. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_2(56)2022.pdf (дата обращения: 28.09.2025).

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ МВД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING IN THE SYSTEM OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Студенников Александр Андреевич
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Studennikov Alexander Andreevich
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Ларкин Максим Юрьевич
лейтенант полиции, преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Larkin Maksim Yurievich
police lieutenant, lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Высокая роль профессионально-прикладной физической подготовки в системе МВД России объясняется специфической работой сотрудников. Они должны не только обладать теоретическими знаниями в области направления их деятельности, но и обладать соответствующим уровнем развития физических качеств, необходимых для выполнения необходимых задач. Помимо этого сотрудник должен уметь верно оценивать сложившуюся ситуацию, и с учетом этого в соответствии с законодательством РФ применять физическую силу и боевые приемы борьбы. При этом сотрудники должны быть психологически готовы вступить в противоборство с правонарушителями. В данной работе рассматриваются основные моменты, связанные с усвоением и совершенствованием навыков профессионально-прикладной физической подготовки, а также применением их в практической деятельности курсантами, слушателями, а также уже действующими сотрудниками системы МВД России. Также внимание уделено современным методикам по организации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке, рассмотрены те качества сотрудников ОВД, которые необходимы для эффективного выполнения соответствующих задач, возникающих в процессе служебной деятельности.*

Abstract. *The high role of professionally applied physical training in the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia is explained by the specific work of the staff. They*

should not only have theoretical knowledge in the field of their field of activity, but also have the appropriate level of development of the physical qualities necessary to perform the necessary tasks. In addition, the employee must be able to correctly assess the current situation, and with this in mind, in accordance with the legislation of the Russian Federation, apply physical force and fighting techniques. At the same time, employees must be psychologically prepared to engage in confrontation with offenders. This paper examines the main points related to the acquisition and improvement of skills of professionally applied physical training, as well as their practical application by cadets, trainees, and already active employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Attention is also paid to modern methods for organizing classes in professionally applied physical training, and the qualities of police officers that are necessary for the effective performance of relevant tasks that arise in the course of their professional activities are considered.

Ключевые слова: *сотрудник органов внутренних дел; профессионально-прикладная физическая подготовка; боевые приемы борьбы; физическая подготовка.*

Keywords: *internal affairs officer; professional applied physical training; combat wrestling techniques; physical training of internal affairs officers.*

Современные реалии, связанные с ростом преступности и возрастанием экстремальных ситуаций выдвигают новые требования сотрудникам органов внутренних дел, в том числе к их физической подготовке. В связи с этим появляется необходимость в повышении навыков и умений не только в сфере знаний, но и в области физической подготовки, с учетом психологической устойчивости, которая позволяет эффективно действовать в нестандартных, зачастую, стрессовых ситуациях.

Перед тем как приступить к раскрытию роли профессионально-прикладной физической подготовки в системе МВД РФ, необходимо разграничить такие понятия, как физическая культура и физическая подготовка.

Физическая культура охватывает более широкий спектр физической деятельности, она не ограничивается только спортивной, а включает в себя разного рода физическую активность в процессе дня (ходьба, подъем и спуск по лестницам, велоезда и др.), направлена на развитие разнообразных физических качеств человека. Она также включает заботу о своем здоровье, контроль за состоянием тела, привитие необходимых привычек для развития здорового образа жизни.

Физическая подготовка, в свою очередь, направлена на совершенствование физической культуры в том или ином направлении деятельности человека.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее - ППФП) выступает как разновидность специальной физической подготовки и представляет собой целенаправленное развитие не только физических, но и психологических качеств человека, которые необходимы ему для той сферы деятельности, которой он занимается. Поскольку тема данной статьи связана с ППФП

в системе МВД, то акцент будет сделан на важность данной подготовки в жизнедеятельности сотрудников органов внутренних дел.

Цель ППФП в системе МВД РФ заключается в формировании физической готовности сотрудника выполнять возложенные на него задачи с учетов складывающейся обстановки в оперативно-служебной деятельности, обеспечении его работоспособности на высоком уровне, а также в умении рационально применить физическую силу.

Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать ряд следующих задач:

- формирование, укрепление и развитие двигательных навыков и умений, способствующих эффективному и правомерному применению физической силы;
- совершенствование физически важных качеств сотрудника в его профессиональной деятельности, которые необходимы ему для выполнения оперативно-служебных задач;
- повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности;
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности.

В системе МВД Российской Федерации представлены разные направления деятельности, каждое из которых имеет свою специфику и требует от сотрудника определенных навыков и умений. В зависимости от занимаемой должности на сотрудника возлагаются определенные задачи, для решения которых зачастую важно обладать не только теоретическими знаниями, но и иметь высокий уровень физической подготовленности. Физическая подготовка является важным элементом в обучении и развитии личного состава Министерства внутренних дел Российской Федерации. Она помогает улучшить физическую форму основные физические качества: силу, быстроту, выносливость и координацию, а также здоровье в целом. Развитая физическая подготовка позволяет повысить боеспособность сотрудника, сформировать умения быстро реагировать на проблемы и эффективно выполнять свои служебные обязанности в условиях стресса и усталости. Перед системой МВД стоит цель совершенствования физических способностей сотрудников, которые помогут им выполнять на высоком уровне свои обязанности по борьбе с преступностью, снижая ее уровень во всех субъектам Российской Федерации. Кадры органов внутренних дел в первую очередь должны быть физически подготовлены, а также для успешной работы в системе МВД РФ, обладать высоким уровнем стрессоустойчивости, при этом, не забывая о теоретическом уровне навыков. В связи с этим, еще с момента начала обучения в ведомственном ВУЗе физической подготовке должно уделяться особое внимание. В процессе занятий необходимо воспитывать у обучающихся такие качества, как самоконтроль, выдержка, смелость, решительность. Для этого программа в образовательных учреждениях составляется таким образом, чтобы будущий сотрудник развивал-

ся разносторонне. Уклон делается не только на физическую подготовку, но и на профессионально-прикладную, с учетом специальности, по которой курсант (слушатель) проходит обучение [1]. Сотрудник ОВД должен уметь выполнять соответствующие функции и задачи во время охраны общественного порядка, уметь предотвращать преступления и административные правонарушения, предпринимать меры, направленные на сохранение жизни и здоровья граждан и др. В преимуществе урегулирования противоречий находятся не силовые методы и способы, к которым могут относиться, например, переговоры, однако, если таким образом ситуация не разрешается, сотрудникам приходится обращаться к крайним мерам и применять боевые приемы борьбы, в том числе и с применением специальных средств.

Поскольку, так или иначе, в служебной деятельности встречаются ситуации, когда на основании законодательства РФ сотруднику необходимо применить физическую силу, произвести задержание, досмотр, ограничить свободу передвижения и т.д. поэтому в процессе своей деятельности он должен уделять особое внимание именно прикладной физической подготовке. На основании главы 5 федерального закона от 07.02.2011 №3-ФЗ «О полиции» сотрудник вправе в определенных случаях применять физическую силу, боевые приемы борьбы, а также специальные средства [2]. Однако эффективность действий сотрудников, направленных на задержание правонарушителей и преступников, полностью зависит от его физической подготовленности, высокий уровень которой позволяет избежать экстремальных ситуаций, а также снизить уровень травматизма. Неумение правильно выполнить захват противника, вовремя уйти с линии атаки, может привести самого сотрудника к травме, а также к потере контроля над преступником. Поэтому важно не только знать, как прикладная физическая подготовка изложена в теории, но и в обязательном порядке уметь ее применить на практике.

Сотрудники правоохранительных органов при выполнении своих служебных обязанностей, в том числе на суточных дежурствах, должны не забывать о мерах личной безопасности, которая представляет собой совокупность правовых, защитных, тактических и психологических мер, позволяющих обеспечить сохранение жизни и здоровья сотрудников органов внутренних дел при условии поддержания высокого уровня эффективности профессиональных действий [3]. Практике известны те случаи, когда сотрудники полиции ввиду отсутствия у них необходимого уровня прикладной физической подготовки, а также полноценной тактической, получают серьезные телесные повреждения. С учетом подобных ситуаций на организационно-методическом уровне должен проводиться анализ неправильных, ошибочных действий сотрудников, направленный на недопущение их повторения. Такие ошибки подлежат разбору в ходе проведения занятий по ППФП в органах внутренних дел. Так как ситуации на практике бывают неоднозначные, в том числе и стрессовые, сотрудник должен уметь рационально и незамедлительно принимать решения, в этом как раз ему и помогает профессионально-прикладная физическая подготовка.

Большая часть сотрудников поступает на службу в ОВД после обучения в ведомственных ВУЗах, поэтому на образовательные организации накладываются важные обязанности, связанные с выпуском высококвалифицированного сотрудника и не только в области теоретических знаний, но и в сфере физической подготовки. В связи с этим институты должны уделять особое внимание физической подготовке в целом и такому разделу как профессионально-прикладная физическая подготовка, в процессе которой курсанты (слушатели) получат необходимые практические навыки для использования их в процессе своей дальнейшей служебной деятельности. Для того, чтобы по выпуску из учебных заведений у сотрудников не возникало проблем и сложностей в применении физической силы, на занятиях помимо теории в обязательном порядке должна происходит отработка прикладных навыков. Это позволит избежать дисбаланса между теоретической подготовкой сотрудника и практическими требованиями, которые выдвигает служебная деятельность. В определенной степени это подтверждает необходимость пересмотра роли профессионально-прикладной физической подготовки в образовательной программе, где она должна быть представлена, не как вспомогательная дисциплина, а как системообразующая. ППФП в системе МВД действует не только в рамках физического развития, но охватывает социальную, психологическую и когнитивную функцию в воспитании сотрудника, что делает ее значимым элементом в процессе подготовки кадров. Современные методики проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке построены так, чтобы курсант (слушатель) почувствовал себя в реальной служебной ситуации, тактически верно отработал изученный прием, грамотно произвел досмотр правонарушителя, а также выполнил другие необходимые действия [4].

Сотрудник органов внутренних дел в сфере физической подготовки должен развиваться всесторонне, его физические качества должны быть практически в равной мере. Не должно получаться так, что, например, у сотрудника развито такое качество как быстрота, но не развита выносливость, или развита выносливость, но при этом сила требует определенных наработок. Поэтому физическая подготовка она заложена в основе профессионально-прикладной, и должна отвечать за подготовленность сотрудника своевременно и правильно осуществить то или иное физическое действия, выдвигаемое служебной обстановкой. Если сотрудник, прежде всего, не развит физически, у него на низком уровне находятся необходимые для выполнения задач профессионально-прикладной физической подготовки качества, то ему будет тяжело справляться с трудностями, встречающимися на пути его профессиональной деятельности, например, при задержании преступника.

В процессе проведения профессионально-прикладной физической подготовки отдельное внимание стоит уделить развитию навыков командного взаимодействия, которые могут позволить в служебной деятельности выполнить эффективную работу. В деятельности сотрудников могут встречаться сложные ситуации, когда действовать в одиночку не целесообразно, и не безопасно.

В этом случае сотрудники действую в составе группы, выполняют команды главного. Достичь эффективного результата в командной работе позволяют такие качества, как синхронность, когнитивность, а также умение подстроиться под определенную складывающуюся на службе ситуацию. Курсанты (слушатели) во время занятий, направленных на отработку элементом служебно-прикладной физической деятельности в паре, должны действовать согласованно, слажено, рационально распределять задачи и достигать поставленные цели.

В образовательных организациях МВД РФ на занятиях по физической подготовке, а также на профессионально прикладной, нередко встает важный вопрос, связанный с внедрением индивидуального и дифференцированного подхода. Не смотря на то, что следует учитывать индивидуальные особенности в области физической подготовленности каждого курсанта, слушателя, при организации учебного процесса не всегда получается полноценно реализовать данную методику. В частности это касается слушателей, которые приходят в институт на первоначальную подготовку, так как сроки обучения в данном случае оказываются недостаточными для детального анализа физических особенностей обучающихся и применения индивидуальных педагогических технологий. При демонстрировании курсантом особых спортивных достижений важность применения к нему со стороны преподавателя индивидуального подхода возрастает, так как данный метод позволит не только развивать уже имеющиеся сильные стороны спортсмена, но и адаптировать образовательный процесс с учетом его физических возможностей и профессиональных перспектив. С учетом такого подхода и формируются высококвалифицированные сотрудники ОВД, обладающие достойным уровнем физической подготовки, необходимым для выполнения служебных задач в разных условиях.

Занятия по физической прикладной подготовке следует проводить систематически не только в образовательных учреждениях, но и на рабочих местах в органах внутренних дел. Перед тем как сотруднику приступить к изучению разделов, входящих в программу ППФП МВД РФ, как отмечалось выше, стоит отдать должное таким качествам, как быстрота, ловкость, гибкость, координация и выносливость, которые вырабатываются во время занятий по обычной физической подготовке. При этом выносливость формируется в процессе бега на длинные дистанции, в том числе с использованием утяжелителей, сюда также можно отнести бег по пересеченной местности. Ловкость вырабатывается при прохождении специальной полосы препятствий с элементами подлазов, прыжков, соблюдение равновесия. Силовые показатели формируются при занятии кроссфитом, единоборством, а также вырабатываются в процессе тренировки с весами. Гибкость тела снижает риски получения травм во время занятий по специальной физической подготовке, и развивается при выполнении специальных упражнений на растягивание. Координация – это способность человека управлять своими движениями в пространстве и времени при решении конкретных двигательных задач. Это качество тренируется за счет много-

кратных повторений движений, выполнения различных движений с наименьшей скоростью и минимальной нагрузкой.

В служебно-прикладной раздел входит техника нанесения ударов ногами, руками, защита от ударов, в том числе ножом, палкой, броски, ограничения свободы передвижения загибом руки за спину, рычагом руки, выполнение удушающих приемов, освобождение от обхватов и захватов и т.д [5].

Проведение занятий, входящих в раздел служебно-прикладной физической подготовки, осуществляется в специальном зале, где имеется мягкая поверхность (татами, мат), а также могут моделироваться определенные ситуации на участках местности с созданием оперативной обстановки, приближенной к реальной служебной деятельности. Для предупреждения травматизма на такого родах занятиях, важно качественно делать разминку, которая будет отличаться от той, которая выполняется на физической подготовке. Также важно соблюдать требования, в соответствии с которыми выполняются приемы, а именно без рывков и плавно, а также прекращаются при подаче ассистентом соответствующего сигнала. Немаловажное значение, при выполнении тех или иных профессионально-прикладных физических действий сотрудником ОВД, играет умение громко и четко подавать команды правонарушителю (преступнику), которые он должен выполнять.

Во время занятий по ППФП при изучении боевых приемов борьбы в самом начале преподаватель должен рассказать, в каких ситуациях применяется тот или иной прием, продемонстрировать технику их выполнения. Далее идет их отработка курсантами, слушателями, а также действующими сотрудниками. В процессе отработки преподаватель должен обращать внимание на ошибки, которые допускаются при выполнении приемов. После чего необходимо разобрать допускаемые ошибки, акцентировать внимание на особенности выполнения того или иного приема. Все приемы должны отрабатываться многочисленное количество раз, пока это не дойдет до системности и не сформируется мышечная память. Когда выполнение приемов дошло до автоматизма, следует приступить к следующей стадии, на которой будут создаваться разные ситуации, в которых необходимо будет выполнить прием, досмотр, защиту от ударов и др.

В качестве усовершенствования процесса изучения боевых приемов борьбы, освобождений от обхватов и захватов, проведение разного вида досмотров, а также иных упражнений, закрепленных в Приказе МВД России от 02.02.2024 №44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», можно создавать учебные фильмы, где будет демонстрироваться техника выполнения прикладных упражнений, с обращением внимания на часто допускаемые ошибки. При наличии таких фильмов удобно будет повторять изученный на занятиях материал в домашних условиях, а также появится возможность изучить новое, и к следующему занятию уже обладать новыми техниками. Поскольку требования к профессионально-прикладной физической под-

готовке сотрудников ОВД, в том числе и действующих, ужесточаются, а построенные программы по учебному плану ограничиваются временем занятия, в связи с чем, не всегда получается по максиму развивать свои профессионально-прикладных физических навыки. Выходом из данной ситуации выступает самостоятельное обучение, вне рамок занятий, что позволяет сотруднику быть более подготовленным. Видеофильмы в свою очередь должны быть тактически верно выстроены и отвечать принципу эффективности. Вначале следует указать название выполняемого приема, после этого описать его с указанием тех моментов, когда его целесообразней всего применять. Далее от теоретической части нужно переходить к практической, в процессе которой необходимо четко и тактически верно выполнить прием, обязательно с подачей всех требующихся команд. При этом надо не только один раз выполнить быстро прием, но и разобрать его в последствие поэтапно со всеми необходимыми комментариями, а также с указанием на ошибки, чаще всего допускаемые сотрудниками ОВД. Использовать обучающие фильмы можно как для закрепления раннее показанных и разобранных на занятии приемов, так и для изучения новых, однако видео не всегда в полном объеме сможет отразить всех тонкостей выполнения того либо иного приема.

Учитывая, что в настоящее время возрастает количество нестандартных ситуаций, а также учащаются случаи оказания открытого физического сопротивления со стороны правонарушителей и преступников, высокое значение имеет умение сотрудника противостоять данной категории граждан, что невозможно без его систематической физической подготовки. При этом не стоит забывать, что неправильные действия сотрудника при выполнении боевых приемов борьбы, могут привести к травматизму непричастных людей, за счет чего может падать престиж и авторитет сотрудника ОВД и системы органов внутренних дел в целом. Поэтому выпускники ведомственных ВУЗов системы МВД, а также действующие сотрудники обязательно должны знать основы профессионально-прикладной физической подготовки и уметь ее применить на практике, соблюдая при этом меры личной безопасности.

Литература

1. Иноземцев С. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как условие подготовки обучающихся. // Наука-2020. 2025. №2 (76). С. 82-86. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-kak-uslovie-podgotovki-obuchayuschihsya/viewer (дата обращения: 19.10.2025).

2. Струганов С. М., Литвинцева Т. Э., Грушко В. М. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел в служебной деятельности. // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 163-168. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/lichnaya-bezopasnost-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del-v-sluzhebnoy-deyatelnosti/viewer (дата обращения: 20.10.2025).

3. Кулиничев А. Н., Воротник А. Н., Волков А. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка как элемент формирования профессиональных компе-

тенций курсантов образовательных организаций МВД России // Педагогическая перспектива. 2025. №. 3 (19). С. 11-19.

4. Чехранов Ю. В. Профессиональная физическая подготовка как важная компонента профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов России // Управление образованием: теория и практика. 2024. Т. 14. №. 11-1. С. 62-69.

УДК 355.48:796.015.54

ОСОБЕННОСТИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

FEATURES OF PISTOL SHOOTING AFTER PHYSICAL TRAINING

Сабанов Андрей Юрьевич
начальник кафедры специальной подготовки
Уфимского юридического института МВД России
кандидат юридических наук
г. Уфа, Россия
Sabanov Andrey Yuryevich
head of Department of Special Education
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
candidate of Law
Ufa, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности стрельбы из пистолета после физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Анализируется влияние физической подготовки на точность и стабильность стрельбы, а также исследуются специфические примеры, демонстрирующие влияние усталости и физической нагрузки на результаты стрельбы. Выявлены основные проблемы, связанные с отсутствием интеграции между физической подготовкой и практикой стрельбы, а также однообразием тренировочных методов. Представлены рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса, включая интеграцию физических нагрузок со стрельбой, разнообразие методов тренировки и индивидуальный подход. Исследование подчеркивает важность всесторонней подготовки сотрудников для повышения эффективности выполнения служебных задач в условиях стресса и физического напряжения.*

Abstract. *The article discusses the features of pistol shooting after the physical training of law enforcement officers. The influence of physical fitness on the accuracy and stability of shooting is analyzed, as well as specific examples demonstrating the effects of fatigue and physical exertion on shooting results are investigated. The main problems related to the lack of integration between physical training and shooting practice, as well as the monotony of training methods, are identified. Recommendations for improving the training process are presented, including the integration of physical activity with shooting, a variety of training methods and an individual approach. The study highlights the importance of comprehensive employee training to improve the efficiency of performing official tasks under stress and physical stress.*

Ключевые слова: *стрельба; пистолет; физическая подготовка; сотрудники органов внутренних дел; точность; стабильность; тренировка; стресс; упражнения; эффективность.*

Keywords: *shooting; pistol; physical fitness; law enforcement officers; accuracy; stability; training; stress; exercise; efficiency.*

В образовательных учреждениях правоохранительных органов Российской Федерации, подобно учебным центрам других силовых структур, в учебную программу включена дисциплина «Огневая подготовка». Главная задача обучения – создание прочных компетенций в безопасном использовании огнестрельного оружия и патронов, приобретение опыта в выполнении практических упражнений стрельб, усвоение теоретических знаний о стрельбе из огнестрельного оружия, а также знание правовых аспектов применения такого оружия. Ключевым аспектом огневой подготовки является обучение, ориентированное на развитие практических навыков безопасного обращения с оружием, что способствует повышению квалификации в рамках служебно-боевой подготовки.

В современной российской педагогике отсутствует четкий и последовательный порядок действий при массовом обучении стрельбе из боевого оружия. Некоторые ученые предлагают применять индивидуальный подход к каждому стрелку и обучать небольшие группы. В практике огневой подготовки также нет единой методики обучения курсантов или сотрудников, а педагогический процесс базируется на личном опыте преподавателя [1, с. 8-14].

Недостаточно изучена и нуждается в дальнейшем исследовании проблема интеграции физической подготовки со стрелковой подготовкой. Этот вопрос особенно важен в системе огневой подготовки правоохранительных органов, поскольку профессионально подготовленный сотрудник силовых структур должен отвечать предъявляемым требованиям, включая хорошую физическую форму и умение безопасно и эффективно обращаться с огнестрельным оружием. Характер профессиональной деятельности может диктовать необходимость одновременного использования этих навыков, например, при применении огнестрельного оружия после физической нагрузки.

В числе педагогических исследований, проводимых в Российской Федерации, недостаточно внимания уделено проблематике стрельбы после физической нагрузки. Это связано с тем, что научный интерес в основном сосредоточен на изучении методик выполнения упражнений стрельб, предполагающих стрельбу в состоянии отдыха. Однако в реальных условиях службы сотруднику уголовно-исполнительной системы гораздо вероятнее столкнуться с необходимостью применения огнестрельного оружия после физической активности [2, с. 314].

Стрельба из пистолета – значимый компонент подготовки сотрудников правоохранительных органов и других силовых ведомств. Результативность стрельбы в значительной степени определяется физическим состоянием стрелка. Физическая подготовка, охватывающая развитие силы, выносливости и координации, играет важную роль в обеспечении точности и надёжности стрельбы. В данной работе будут изучены особенности стрельбы из пистолета после физической подготовки, проанализированы возникающие трудности, а также предложены пути и рекомендации для улучшения эффективности стрельбы [3, С. 102].

Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов охватывает широкий спектр тренировок, направленных на развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости. Эти компоненты, в свою очередь, оказывают непосредственное влияние на качество стрельбы.

Сила верхней части тела и корпуса имеет ключевое значение для стабильности при стрельбе. Научные данные свидетельствуют о том, что слабая мускулатура рук и плеч может вызывать колебания пистолета во время стрельбы, что снижает точность. Так, сотрудник, прошедший интенсивную силовую подготовку, как правило, демонстрирует большую устойчивость пистолета, что положительно влияет на точность попадания.

Физическая выносливость необходима для эффективной стрельбы в стрессовых ситуациях. Усталость, возникающая после продолжительных физических нагрузок, может негативно сказываться на качестве стрельбы. Способность к быстрому восстановлению после физических нагрузок, а также хорошая координация движений позволяют стрелку сохранять контроль над действиями, даже в условиях боевых действий.

Стрельба из пистолета после беговой нагрузки

Сотруднику предстоит выполнить стрельбу из пистолета после пробежки на 3 километра, в ходе которой он испытывает усталость и учащенное сердцебиение.

Физическая усталость способна снизить концентрацию и координацию движений. Ручная дрожь, возникающая вследствие усталости, усложняет точное прицеливание.

Необходимо активно внедрять тренировки, сочетающие аэробную нагрузку с последующей стрельбой. Это позволит сотрудникам адаптироваться к условиям стрельбы в состоянии усталости.

Стрельба после силовой тренировки

Сотрудник завершает силовую тренировку, включающую жим штанги и подтягивания, после чего выполняет стрельбу из пистолета.

В данной ситуации существует риск снижения точности стрельбы из-за нагрузки на мышцы рук и плеч. Мышечная усталость может затруднить удержание пистолета и контроль над выстрелом.

Рекомендуется проводить силовые тренировки, ориентированные на развитие мышц, непосредственно участвующих в стрельбе. Необходимо, чтобы интенсивность тренировок соответствовала уровню физической подготовки сотрудников, чтобы избежать негативного влияния на стрелковые навыки.

Несмотря на значимость физической подготовки, существуют проблемы, обусловленные недостатками или неэффективностью существующих тренировочных программ.

Часто физическая подготовка не связана с практическими занятиями по стрельбе. Это приводит к тому, что сотрудники не приобретают опыта управления стрельбой в условиях физической нагрузки.

Зачастую программы физической подготовки носят однотипный характер и не учитывают специфику работы силовых структур, что может снизить мотивацию к тренировкам и уменьшить их результативность.

Для решения вышеперечисленных проблем необходимо учитывать следующие рекомендации:

1. Объединение физической подготовки и стрельбы: создание совместных занятий, сочетающих физические упражнения и отработку стрельбы, обеспечит готовность персонала к действиям в реальных обстоятельствах.
2. Изменение тренировочного процесса: использование различных методик и подходов в обучении поддержит мотивацию сотрудников и повысит их физическую форму.
3. Персонализированные тренировки: анализ физической подготовки каждого работника и составление индивидуальных программ позволит достичь максимальной эффективности.
4. Психологическая подготовка: включение элементов психологической тренировки поможет персоналу сохранять сосредоточенность и выдержку в напряженных ситуациях, что критически важно для точной стрельбы.

Стрельба из пистолета после физической нагрузки – задача непростая и многокомпонентная, нуждающаяся в всестороннем рассмотрении. Результативность стрельбы напрямую связана с физической готовностью, поэтому необходимо постоянно изучать и совершенствовать методики, учитывающие как физические, так и психологические факторы. Объединение стрельбы и физической подготовки, разнообразие тренировок и индивидуальный подход – важнейшие составляющие успешной подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Литература

1. *Бабушкин Д. А. Особенности подготовки сотрудника уголовно-исполнительной системы к стрельбе из пистолета Макарова в условиях повышенного психического напряжения и после физической нагрузки // Социальные отношения. 2025. № 1(52). С. 8-14.*
2. *Савинкова О. Н., Кубланова М. М. Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта // Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (Воронеж, 21 июня 2018 года). Воронеж : Воронежский государственный институт физической культуры, 2018. 314 с.*
3. *Гусев Ю. М. Индивидуализация процесса обучения стрельбе из боевого оружия на основе нейродинамических особенностей спортсменов // Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации им. И.Д. Путилина, 2017. С. 102.*

УДК 378.148

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ПРИМЕНЕНИЕМ СПОРТИВНЫХ ИГР

OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS USING SPORTS GAMES

Гребенников Андрей Александрович
аспирант
Орловский государственного университета имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Grebennikov Andrey Alexandrovich
graduate student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Фокин Максим Дмитриевич
аспирант
Орловский государственного университета имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Fokin Maxim Dmitrievich
graduate student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna
Ph.D., associate professor
head of the department of theory and methodology physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассказывается об повышении эффективности физического воспитания студентов вузов для подготовки их к будущей профессиональной деятельности. Участвующих студентов в нашем исследовании после проведенного с ними опроса поделили на три группы, в зависимости от выбранной ими секции (волейбол, баскетбол, общая физическая подготовка). Секция по общей физической подготовке проводилась на улице (при условии хорошей погоды) и в тренажерном зале вуза. В ней в основном применялись упражнения на развитие основных физических качеств, акцент делался на силовую подготовку. В секциях по волейболу и баскетболу, помимо упражнений на развитие общих и специальных*

физических качеств, применялись игровые упражнения специализированного характера и психофизические упражнения.

Abstract. *This article discusses the importance of improving the physical education of university students in order to prepare them for their future professional activities. In our study, we divided the participating students into three groups based on their chosen sports (volleyball, basketball, and general physical training). The general physical training section was conducted outdoors (if the weather was favorable) and in the university's gymnasium. It primarily focused on developing basic physical qualities and emphasizing strength training. In addition to exercises for developing general and special physical qualities, specialized and psychophysical exercises were used in volleyball and basketball sections.*

Ключевые слова*: профессионально-прикладная физическая подготовка; физические качества; психологические качества; физическое воспитание; спортивные игры; студенты вузов.*

Keywords: *professional and applied physical training; physical qualities; psychological qualities; physical education; sports games; university students.*

Рассматривая профессионально-прикладную физическую подготовку в вузе; нужно отметить, что она помогает развивать физические и психологические качества студентов для подготовки их к будущей профессиональной деятельности. В современном обществе быстрый темп жизни, информационные перегрузки снижают двигательную активность студенческой молодёжи и влияют на их здоровье. В дальнейшем негативные последствия от малоподвижного образа жизни и вредных привычек могут сказаться на эффективности профессиональной деятельности и работоспособности [1, 2, 3]. Физическая культура помогает студентам прививать уверенность в себе, развивает работоспособность, помогая успевать в ритме повседневных дел.

Рассматривая эффективные средства физического воспитания, мы остановили свой выбор на спортивных играх (волейбол и баскетбол). Ритм повседневной жизни показывает необходимость реагировать быстро на все изменения, происходящие в обществе [4, 5]. В баскетболе и волейболе необходимо следить за действиями партнёров по команде и соперниками и реагировать на все происходящие в игре изменения. Хорошо в спортивных играх развивается распределение внимания и пространственно-временные характеристики, что в дальнейшем студентам может пригодиться в профессиональной деятельности [6, 7].

В последнее время игровые виды спорта по результатам опроса достаточно популярны у студенческой молодёжи, что показывает перспективность включения их в занятия по физическому воспитанию. Волейбол и баскетбол имеют свою определенную специфику, поэтому в зависимости от потребностей студента и его физического состояния подбираются и средства для занятий [4, 7].

В работе учитывая предпочтения студентов по дисциплине «Модуль элективных дисциплин по физической культуре и спорту» стали внедрять игровые упражнения из волейбола и баскетбола, помогающие развивать физические

и коммуникативные качества, задействуя в упражнениях всех присутствующих на занятии. Проводились подобные исследования, но мы пытались на занятиях сделать акцент больше на профессионально-прикладную физическую подготовку. Нужно отметить, что спортивные игры способствуют снятию нервно-эмоционального напряжения, что на сегодняшний день помогает студенческой молодежи легче справляться с учебной нагрузкой в университете.

В нашем исследовании участвовали студенты 2 курса института педагогики и психологии, института естественных наук и биотехнологий. Всего участвовало 55 девушек и 34 юноши, которые занимались в секциях по баскетболу, волейболу, общей физической подготовки (тренажерный зал).

Участвующих студентов в нашем исследовании после проведенного с ними опроса поделили на три группы. Первая группа занималась в секции по баскетболу (14 девушек и 9 юношей), вторая – в секции по волейболу (18 девушек и 15 юношей), третья – в секции по общей физической подготовке (23 девушки и 10 юношей). Возраст испытуемых – 18-19 лет, все относились к основной группе здоровья по показателям медицинского осмотра.

Секции по видам спорта работали три раза в неделю в спортивных залах Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева по два академических часа в рамках дисциплины «Модуль элективных дисциплин по физической культуре и спорту» в течении учебного года.

Тестирование физической подготовленности проводилось на основании программ по физической культуре и включало в себя следующие нормативы: «челночный бег 3х10 м», «прыжки через скакалку», «прыжок в длину с места», «планка в упоре лежа на локтях», «бег 1000 м (девушки)», «бег 2000 м (юноши)», «бег 60 м», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)», «подтягивание на перекладине (юноши)».

Тестирование психологической подготовленности проводилось с помощью следующих тестов: «тест на распределение внимания», «теппинг-тест», «тест на оценку скорости мышления», «тест на стрессоустойчивость», «опросник ресурсов и требований учебной среды».

Все полученные результаты переводились в баллы (от одного до десяти) с помощью специальных таблиц, разработанных в программах. В этих таблицах подробно расписано, какие баллы получает студент после того, как он сдаст один из тестов на результат. И так по каждому тесту физической и психологической подготовленности. Шкала составлялась отдельно по результатам для девушек, отдельно по результатам для юношей.

В начале учебного года мы провели исходное тестирование студентов испытуемых групп, результаты перевели в баллы. Студенты испытуемых групп показали невысокие и средние результаты тестирования. Наверно, сказывается недостаточная двигательная активность испытуемых студентов во время летних каникул.

Результаты тестирования физической подготовленности в начале года показали следующие средние результаты в секции по общей физической

подготовке: «челночный бег 3х10 м» - 4, 45 баллов, «прыжки через скакалку» - 3,987 баллов, «прыжок в длину с места» - 4,543 баллов, «планка в упоре лежа на локтях» - 2,786 баллов, «бег 1000 м (девушки)» - 4,216 баллов, «бег 2000 м (юноши)» - 4,349 баллов, «бег 60 м» - 5,234 баллов, «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)» - 3,478 баллов, «подтягивание на перекладине (юноши)» - 4,567 баллов. Тестирование психологической подготовленности показало в это группе следующие баллы: «тест на распределение внимания» - 4,76, «теппинг-тест» - 5,34, «тест на оценку скорости мышления» - 5,32, «тест на стрессоустойчивость» - 4,56, «опросник ресурсов и требований учебной среды» - 5,42.

Результаты тестирования физической подготовленности показали следующие средние результаты в секции по баскетболу: «челночный бег 3х10 м» - 5, 265 баллов, «прыжки через скакалку» - 4,236 баллов, «прыжок в длину с места» - 4,769 баллов, «планка в упоре лежа на локтях» - 3,456 баллов, «бег 1000 м (девушки)» - 4,289 баллов, «бег 2000 м (юноши)» - 5,119 баллов, «бег 60 м» - 5,136 баллов, «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)» - 4,785 баллов, «подтягивание на перекладине (юноши)» - 4,338 баллов. Тестирование психологической подготовленности показало в это группе следующие баллы: «тест на распределение внимания» - 5,22, «теппинг-тест» - 4,74, «тест на оценку скорости мышления» - 5,67, «тест на стрессоустойчивость» - 5,24, «опросник ресурсов и требований учебной среды» - 5,11.

Результаты тестирования физической подготовленности показали следующие средние результаты в секции по волейболу: «челночный бег 3х10 м» - 5,268 баллов, «прыжки через скакалку» - 4,337 баллов, «прыжок в длину с места» - 5,136 баллов, «планка в упоре лежа на локтях» - 2,786 баллов, «бег 1000 м (девушки)» - 4,216 баллов, «бег 2000 м (юноши)» - 3,315 баллов, «бег 60 м» - 5,126 баллов, «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)» - 3,453 баллов, «подтягивание на перекладине (юноши)» - 4,567 баллов. Тестирование психологической подготовленности показало в это группе следующие баллы: «тест на распределение внимания» - 5,12, «теппинг-тест» - 4,75, «тест на оценку скорости мышления» - 5,28, «тест на стрессоустойчивость» - 5,16, «опросник ресурсов и требований учебной среды» - 4,89.

Данные тестирования в начале года показали определенные недостатки в физической и психологической подготовленности, над которыми необходимо работать в секциях, которые выбрали студенты. Секция по общей физической подготовке проводилась на улице (при условии хорошей погоды) и в тренажерном зале вуза. В ней в основном применялись упражнения на развитие основных физических качеств, акцент делался на силовую подготовку. В секциях по волейболу и баскетболу, помимо упражнений на развитие общих и специальных физических качеств, применялись игровые упражнения специализированного характера и психофизические упражнения.

В течение учебного года секции работали по расписанию. Посещаемость студентов в секциях была около шестидесяти пяти процентов от общего числа.

У студентов в секциях по волейболу и баскетболу помимо групповых занятий предлагались упражнения индвидуального характера на корректирование техники выполняемых технических приемов. Преподаватели на занятиях это делали для того, чтобы часть студентов, которые не совсем хорошо были подготовлены по технической подготовке, могли в дальнейшем принимать участие в групповых игровых упражнениях. Во время групповых упражнений необходимо, чтобы студенты владели необходимыми умениями в выполнении технических элементов волейбола или баскетбола. Во время групповых упражнений игрового характера также развиваются специальные физические качества и развивается сотрудничество в команде и взаимопонимание между студентами.

Построение занятий по спортивным играм со студентами строилось по всем современным методическим аспектам: постепенное усложнение упражнений во время занятий, учитывали различную подготовку студентов (комплектовали группы и команды в соответствии с уровнем подготовки). В городе есть команды по этим видам спорта, в связи с этим студентов приглашали на игры и акцентировали внимание на правильном выполнении технических элементов. На занятиях в дальнейшем пытались освоить качественное закрепление технических и тактических действий, для этого в упражнениях применяли многократное выполние технико-тактического действия. Затем это технико-тактическое действие закреплялось в игровом упражнении, где студентам предлагалось проанализировать качество выполнения.

В конце учебного года было проведено повторное тестирование физической подготовленности студентов испытуемых групп. Данные представлены на рисунке 1.

Анализируя полученные данные, представленные на рисунке 1, можно отметить, что полученные результаты измененились в лучшую сторону во всех группах, где мы проводили свое исследование. Во всех группах результаты положительно изменились неравномерно. В каких-то тестах по скоростно-силовой подготовленности результаты повысились более чем на 10%. Если сравнивать группы между собой, то результаты тестирования в секциях по волейболу и баскетболу выше, чем в секции по общей физической подготовке. К концу учебного года студенты секций волейбола и баскетбола лучше стали посещать занятия, и даже после занятий стали больше времени проводить вместе. Данные повторного тестирования психологической подготовленности студентов испытуемых групп представлены на рисунке 2. Положительное изменение результатов произошло во всех испытуемых группах.

Рис. 1. Прирост результатов тестирования по физической подготовленности студентов, занимающихся в спортивных секциях в процентах

Рис. 2. Прирост результатов тестирования по психологической подготовленности студентов, занимающихся в спортивных секциях в процентах

Более высокий прирост показателей по психологической подготовленности наблюдается в секции по волейболу, что соотносится с данными многих литературных источников [3, 4, 10]. В секции по баскетболу также неплохие результаты, что говорит о целесообразности применения спортивных игр в профессионально-прикладной физической подготовке. Сами спортивные игры представляют собой эмоциональную и интеллектуальную деятельность, с помощью которой развиваются и физические, и психологические качества.

В ходе проведенного нами исследования показана эффективность занятий в секциях по волейболу и баскетболу. В следующем учебном году данные секции пополнили ряды вновь прибывших, были также и студенты, которые

перешли из секции по общей физической подготовке. Двигательная активность и эмоциональный настрой во время занятий показывают хорошее настроение и самочувствие студентов, которые занимаются в секциях по волейболу и баскетболу.

Эффективность процесса физического воспитания зависит от правильной организации занятий в секциях и подборе средств подготовки. В секциях по волейболу и баскетболу мы применяли психофизические упражнения, которые помогают повысит стрессоустойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды и повышают мотивацию к занятиям двигательной активностью, в частности спортивными играми. Полученные нами результаты свидетельствуют об этом. Дыхательные динамические упражнения пользовались в секциях по волейболу и баскетболу особой популярностью.

Литература

1. *Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента. Москва : Альфа-М, 2018. 971 с.*
2. *Казаковцева Т. С., Михайлов С. Л. Физическое воспитание студентов в гуманитарном вузе на основе волейбола // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=20765 (дата обращения: 22.09.2025).*
3. *Сопко М. В., Плескачева О. Н. Развитие физической культуры в жизни каждого студента // Вестник науки. 2024. № 5 (74). том 1. С. 710 - 717. URL: https://www.вестник-науки.рф/article/14309 (дата обращения: 23.09.2025 г.).*
4. *Вагнер Р. Е., Борисова М. В., Мусохранов А. Ю. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений // Научное обозрение. Педагогические науки. 2020. № 5. С. 41-45; URL: https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2326 (дата обращения: 3.09.2025).*
5. *Веселов В. И., Воронович А. С. Развитие физических и психологических качеств студентов средствами и методами физического воспитания // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 7. С. 11–15.*
6. *Ляшенко А. А. Теоретические основы формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации : материлы науч.-практ. конф. Ульяновск, 2014 С. 424–426.*
7. *Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания студентов вузов / В. А. Зайцев [и др.] – Казань : Казанский университет, 2016. 163 с.*

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ЗАДЕРЖАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

FEATURES OF THE FORMATION OF PROFESSIONAL READINESS OF POLICE OFFICERS FOR DETENTION USING FIREARMS

Герасимов Игорь Викторович
кандидат педагогических наук, доцент
заместитель начальника кафедры
физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gerasimov Igor Viktorovich
Ph.D, assistant Professor
deputy chief of the chair of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Законное и профессионально организованное задержание лиц подозреваемых или причастных к совершению правонарушений и преступлений является одной из главных задач профессиональной деятельности органов внутренних дел, одним из общественно - значимых показателей ее действенности. Порядок и основания применения при этом мер принудительного (психологического или физического) воздействия сотрудников на объект задержания строго регламентированы действующим законодательством и подзаконными актами.*

Так, для задержания определенной категории правонарушителей, а так же профилактики или пресечения нежелательных действий с их стороны, сотрудникам полиции предоставлено право прибегать к превентивной угрозе применения огнестрельного оружия, использовать последнее для предупредительной стрельбы или вынужденного (в целях пресечения опасного посягательства) огневого поражения.

Необходимость в принятии и реализации решения на использование и применение оружия в этих целях возникает как при проведении заранее подготовленного силового (вооруженного) задержания, так и в случаях внезапного нападения на граждан или сотрудника полиции.

Abstract.*The lawful and professionally organized detention of individuals suspected or involved in committing offenses and crimes is one of the main objectives of the professional activities of the internal affairs bodies, and it is one of the socially significant indicators of its effectiveness. The procedure and grounds for the use of coercive (psychological or physical) measures by officers against the object of detention are strictly regulated by current legislation and by-laws. Thus, in order to detain a certain category of offenders, as well as to prevent or suppress undesirable actions on their part, police officers are given the right to use a preventive threat of firing a firearm, or to use the firearm for warning shots or forcible (in order to suppress a dangerous attack) fire. The need to make*

and implement a decision to use and apply the weapon for these purposes arises both during the conduct of.

Ключевые слова: *силовое задержание; разделитель; применение оружия; двигательные задачи; профессиональная деятельность.*

Keywords: *forceful detention; use of weapons; motor tasks; and professional activities.*

Характер задач и условий деятельности по задержанию с помощью огнестрельного оружия позволяет относить их к категории повышенного профессионального риска и ответственности, объективно предъявляет предельно жесткие требования ко всем, в том числе физическим качествам, общим и специальным навыкам и умениям сотрудника органов внутренних дел.

Как показывает анализ отечественного и зарубежного опыта, именно отсутствие у сотрудника полиции должной профессиональной готовности и способности к целостному решению двигательных и сопутствующих задач в этих условиях нередко приводит к уходу опасного преступника от задержания и иным тяжелым последствиям (завладению преступником табельным оружием, неоправданному травматизму или даже гибели сотрудника, не эффективному применению им оружия в случае оказания посягающим опасного сопротивления, неправомерной или непроизвольной стрельбе и поражению участников задержания и посторонних лиц, негативному общественному резонансу, невосстановимым психическим потерям личного состава и т.д.) [1].

Таким образом, по целому ряду характеристик (факторов и условий) профессиональные действия по применению огнестрельного оружия для задержания, следует рассматривать, как приоритетный, самостоятельный, и крайне сложный аспект служебной готовности и раздел соответствующей в т.ч. физической и огневой подготовки в образовательных организациях МВД России, вне зависимости от их специализации и сроков обучения.

К сожалению, проблема формирования названной готовности в качестве многокомпонентной педагогической задачи для дисциплин физической, огневой, тактическо-специальной, правовой и психологической подготовки сотрудников (особенно на последних этапах их обучения) ни концептуально, ни содержательно, ни технологически до последнего времени специально не разрабатывается.

Успешность деятельности преподавателя по формированию не только физической, но и ее средствами целостной готовности курсанта (слушателя) к задержанию и решению сопутствующих задач с использованием оружия определяется его глубоким пониманием условий и факторов, которые формируют профессиональные и педагогические требования.

Знание и соблюдение определенных объективных требований к профессионализму действий и поступков сотрудника полиции (ОВД) в опасных ситуациях, создает одну из наиболее важных предпосылок надежности его деятельности. В полной мере это относится к его деятельности по принудительному

задержанию правонарушителей и защите от их опасных действий с использованием сотрудником полиции огнестрельного оружия [2].

Как известно, любая квалифицированная деятельность может строиться только на основе познания и учета объективных законов, определяющих возможности и условия продуктивных процессов ее реализации и достижения желаемого результата. В ходе общественной (профессиональной практики) потребность определить характеристики и критерии успешной деятельности приводит к тому, что опыт взаимодействия с этими законами оформляется в виде тех или иных системных требований к субъекту этой деятельности (его личности, качествам, способностям и т.д.).

Преподаватель должен четко осознавать, что при планировании и проведении действий с использованием оружия в реальных условиях эти требования к сотруднику приобретают исключительно сложный, объективно противоречивый и предельно жесткий характер. Достаточно сказать, что при проведении задержания с оружием в руках «здесь и сейчас» сталкиваются требования десятков законов и закономерностей, относящихся к различным проявлениям различных уровней реальности, условиям, механизмам их воздействия, границам осознания, и которые впрямую влияют на его процессы и результат.

Умение вовремя и правильно следовать этих требованиям к своему поведению при задержании правонарушителя позволяет сотруднику не только принимать и реализовывать решения безупречные по правовой форме, но правильно выбирать и использовать необходимые методы, средства, действия и силы как с точки зрения их профессиональной безопасности (физической, психологической и иной), так и оптимальности (экономичности).

Наиболее остро эта триединая задача сталкивается и взаимодействует с закономерностями использования всех и в т.ч. действий с оружием в условиях и ситуациях с неочевидной вероятностью и сразу после начала неожиданного нападения, где знания, навыки и природные качества сотрудника проходят наиболее суровую проверку.

Одним из критериев сформированной с их помощью готовности выступает способность к проигрыванию в уме различных ситуаций взаимодействия с противником при необходимости его задержания.

По существу задержание угрозой применения оружия представляется как задача, процесс и результат управления поведением задерживаемого с помощью психологически, тактически и технически достоверного образа реальности этой угрозы. В случае успешного задержания управление на этом завершается, в случае же неудачи (открытие огня противником, проигрыш сотрудника и т.д.) он возобновляется уже с применением оружия на поражение, при котором задержание является одним из возможных исходов. Таким образом, становиться очевидным, что по отношению к такому понятию и виду деятельности как «Задержание угрозой применения оружия» «задержание с использованием оружия» выступает как более крупный и сложный вид деятельности, объект научного познания, педагогического освоения и методического обеспе-

чения. Особое значение это понимание начинает приобретать на завершающих этапах профессионального образования сотрудников полиции, когда преподавателям предстоит решать одну из наиболее сложных в методическом отношении задач – становления основ тактического мышления в ситуациях задержания с использованием огнестрельного оружия.

Педагогические наблюдения за деятельностью свыше 1000 сотрудников полиции показали, что в предложенных им в ходе эксперимента учебных ситуациях они сталкиваются с рядом не решаемых с помощью имеющихся средств проблем.

Во-первых, влияние традиционной парадигмы обучения сотрудников задержанию с использованием оружия при воспроизводстве изученного материала в ситуациях приближенных к реальным приводило к значительным психологическим затруднениям и практическим ошибкам в поведении даже достаточно опытных специалистов.

Во-вторых, как единодушно отмечали участники испытаний, требования методики постепенного освоения отдельных технических и тактических компонентов и время, выделяемое на их изучения и закрепление в различных условиях, входят в явное противоречие с объективными требованиями к способности сотрудника самостоятельно организовывать свои действия и поступки в напряженных ситуациях.

Таким образом, формирование базовой готовности сотрудника средствами профессионального образования в период его обучения в вузе МВД России предстает как крайне актуальная, с одной стороны задача, а с другой, как крайне сложная (многокомпонентная, многофакторная) содержательная, методическая и организационная проблема обучения будущих специалистов для органов внутренних дел страны.

В отличие от непосредственного силового единоборства, составляющего лишь отдельную, хотя в отдельных случаях и чрезвычайно важную часть силового задержания при внезапном нападении - оно включает значительно большее количество компонентов, знание, понимание и управление которыми, в конечном счете, и определяет качество задержания или профессионализм его осуществления в целом.

Так если внешние и наиболее значимые признаки объекта задержания и его поведения относительно доступны непосредственному наблюдению сотрудника, то реальные процессы, происходящие в его сознании не так очевидны. В этих условиях обучение современным базовым способам силового задержания, двигательным и иным действиям его составляющим и обеспечивающим, представляется не возможным без изучения и выделения типичных закономерностей, определяющих их успешность [3].

Содержание внешних и внутренних процессов двигательного поведения участников силового задержания представлено в различных, более или менее явных признаках целей (намерений, маскировок и пр.) и возможностей каждого из них. Смысл данных проявлений у потенциального и реального объекта

силового задержания должен быть доступен, а в ряде случаев заранее известен сотруднику организующему, а тем более инициирующему данное взаимодействие. Точно так же это распространяется и на объект задержания, который столь же «заинтересованно» наблюдает за поведением сотрудника. Взаимное и более или менее квалифицированное (в зависимости от опыта и состояния участников задержания), регистрирование верных и ошибочных ходов соперника, как представляется, составляет важные основания для принятия и реализации ими своих дальнейших действий.

Как показали экспериментальные исследования надежности деятельности в напряженных ситуациях именно скорость и качество переработки информации в ситуации потенциального, реального или смешанного жесткого сопротивлениях позволяет специалисту осуществлять своевременный и точный переход от одного этапа и способа решения задачи, к другому.

Иными словами, можно предположить, что в этом взаимодействии более надежен тот сотрудник, который лучше владеет тем или иным отдельным способом или средством организации взаимодействия, а так же знает и творчески соблюдает правила точного поведения, основанные на использовании опережающего, очевидного и постоянного перевеса в результативности воздействий на всем протяжении своей деятельности.

Таким образом, адекватное понимание сотрудником полиции смысла любых двигательных и иных проявлений объекта задержания, как представляется, служит залогом действенного прогнозирования характера возможного противодействия и, в конечном счете, эффективного управления его поведением для оптимального решения задач силового задержания с использованием огнестрельного оружия.

Успешность задержания и самозащиты с использованием сотрудником полиции огнестрельного оружия в различных ситуациях, определяется специалистами как соответствие его целостной (в т.ч. двигательной) готовности и способности к действиям в них - требованиям решения названных задач в условиях с повышенной вероятностью опасного развития событий и тяжелых последствий, а так же воздействия различных сбивающих факторов и их сочетаний.

Основными характеристиками названных условий и факторов, определяющих повышенные риск и соответственно требования к качеству технико-тактической готовности и подготовленности сотрудника, являются постоянная, хотя не всегда очевидная вероятность или потенциальная угроза:

- применения (в т.ч. внезапного) смертоносной силы с обеих и более сторон на протяжении всех фаз задержания;
- поражения посторонних лиц, а следовательно невозможности применения сотрудником оружия;
- отбора оружия у сотрудника и его использование, и (или) применение в преступных целях;
- осуществления задержания и самообороны после получения ранения;

- оказания помощи задерживаемому (посягающему) со стороны сообщников;
- неправомерного или непроизвольного применения оружия под воздейсвием сложной обстановки и состояния участников правового конфликта;
- ошибок обращения с оружием ведущих к тяжелым последствиям;
- ошибок выбора необходимого средства задержания или самозащиты и др.

В связи с этим физическая готовность курсанта (слушателя) к задержанию и защите с использованием оружия, по своему назначению занимает среднее положение между обеспечением ее средствами его готовности к задержанию и единоборству без оружия и применению оружия в широком смысле этого слова (точной стрельбе, ведению огневого боя и пр.).

Способность удерживать оружие в направлении прицеливания в определенные зоны в условиях физического утомления, динамичного взаимодействия со средой и участниками событий , физические качества и навыки (извлечение из кобуры, манипулирование с частями и принадлежностями оружия, приемы использования оружия в качестве подручного средства, самостраховки при падениях с оружием в руках, интенсивные и экстренные перемещения и др.).

Анализ структуры и удельного веса различных составляющих двигательного компонента деятельности задержания угрозой применения оружия показывает, что большая их часть приходится на долю физических качеств и навыков связанных с тактическими действиями (перемещения по начальным и оперативным в ответ на развитие сценария задержания планам), затем следует обеспечение силовых и собственно технических действий по контролю поведения задерживаемого (приемы силовых воздействий в т.ч. оружием, технико-тактические способы взаимодействия приемов обращения с оружием, с приемами болевого контроля, надевания наручников, манипулирования с телом субъекта и т.д.) и, наконец, на последнем месте техника обращения с оружием (работа со спусковым крючком, хват, удержание, стойки, манипулирование с частями и механизмами оружия, боеприпасами) [4].

Таким образом, обучение задержанию угрозой применения оружия будущих специалистов ОВД по своим признакам может и как свидетельствует практика с педагогической точки зрения должно рассматриваться, прежде всего как специфическая разновидность высококвалифицированной двигательной подготовки курсантов (слушателей) вуза МВД России к планируемому применению оружия со всеми присущими ей особенностями – экстренное и правильное владение обращение с оружием, его использование и применение на близких дистанциях и в упор, в условиях ожесточенной в том числе психологической борьбы.

Литература

1. Баркалов С. Н. Совершенствование физической подготовки сотрудников полиции к применению мер насильственного воздействия на основе моделирования типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности // Наука-2020. 2022. № 4

(58). С. 64-80. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-fizicheskoy-podgotovki-sotrudnikov-politsii-k-primeneniyu-mer-nasilstvennogo-vozdeystviya-na-osnove (дата обращения: 29.09ю2025).

2. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299-304.

3. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Комплексное применение средств физической подготовки на практических занятиях с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей (Орел, 28 февраля 2018). Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 99-104.

4. Носов С. А., Макаров В. М., Баев В. Е. Средства и методы физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников полиции // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 25 июня 2020 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2020. С. 157–159.

УДК:796.01

К ВОПРОСУ О ТРАНСФОРМАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО И МЕНТАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

ON THE TRANSFORMATION OF STUDENTS' PHYSICAL AND MENTAL POTENTIAL THROUGH STRENGTH TRAINING

Мамедов Адиль Шихамирович
кандидат технических наук, доцент
кафедра организации деятельности подразделений
по обеспечению безопасности дорожного движения
Московскийобластной филиал
Московского университета МВД России имени В.Я.Кикотя
г. Москва, Россия
Mamedov Adil Shikhamirovich
Ph.D, Associate Professor
Department of Road Safety Management
Moscow Regional Branch of the
Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Moscow, Russia

Аннотация. *В условиях динамичной образовательной среды и высоких академических требований, исследование направлено на изучение влияния системных силовых тренировок на здоровье студентов, испытывающих адаптационные нагрузки. Акцент сделан на анализе физиологических и психоэмоциональных изменений, вызванных регулярными занятиями в тренажерном зале. Работа рассматривает силовые тренировки как инструмент повышения устойчивости к стрессу и развития механизмов саморегуляции, способствующих сохранению личностного потенциала в условиях интенсивных интеллектуальных и физических испытаний.*

Abstract.*In the context of a dynamic educational environment and high academic requirements, the study aims to investigate the impact of systematic strength training on the health of students experiencing adaptive stress. The focus is on analyzing the physiological and psychoemotional changes induced by regular gym sessions. The study explores strength training as a tool for enhancing stress resilience and developing self-regulation mechanisms that contribute to the preservation of personal potential in the face of intense intellectual and physical challenges.*

Ключевые слова: *силовые тренировки; здоровье сбережение; адаптационный потенциал; студенческая молодежь; двигательная активность.*

Keywords: *strength training; health preservation; adaptive potential; student youth; and physical activity.*

Современное образовательная пространства смещается от чисто академических показателей к комплексному развитию личности, где физическое

благополучие становится ключевым элементом. Здоровье трансформируется из абстрактной категории в стратегический ресурс молодого поколения, определяющий траекторию профессиональной и личностной самореализации. Исследовательский вектор направлен на комплексное изучение трансформационного потенциала тренажерных занятий в университетской среде. Центральное внимание концентрируется на мониторинге метаморфоз физиологических параметров, адаптационных механизмов организма и психоэмоционального профиля студентов [1]. Методологический дизайн предполагает включение репрезентативной выборки молодых людей 18-25 лет с добровольным информированным консультативным сопровождением и этическим верифицированием дизайна исследования. Цивилизационный контекст актуализирует проблему деградации функциональных возможностей молодежи на фоне тотальной цифровизации и редукции двигательной активности. Технологические инновации, парадоксальным образом оптимизируя производственные процессы, генерируют комплекс негативных физиологических трансформаций. Российская реальность демонстрирует прогрессивные тенденции трансформации физкультурно-оздоровительного пространства, создавая инновационные матрицы интеграции wellness-практик в образовательную экосистему. Концепт «фитнес» эволюционирует от узко спортивной категории к холистической стратегии само созидания, где физическая активность выступает инструментом персональной оптимизации и социальной адаптации [2]. Тренажерные практики позиционируются как много векторный механизм развития не только мышечного каркаса, но и психоэмоционального потенциала студенческой молодежи. Современные аналитические данные свидетельствуют о существенных дефицитах в организации физкультурно-оздоровительной работы в университетской среде. Принципиальная проблема заключается в диссонансе между завышенными академическими стандартами профессиональной подготовки и реально ограниченным потенциалом физического воспитания студентов. Действующие образовательные модели физкультурного направления демонстрируют устойчивое отставание от динамичных потребностей молодежного контингента. Наблюдается очевидный разрыв между традиционными методиками преподавания и индивидуальными запросами студенческой аудитории. Трансформация подходов к физическому развитию в высшей школе становится критически важной стратегической задачей [3]. Требуется комплексное переосмысление существующих педагогических технологий, разработка инновационных методических решений, способных кардинально повысить мотивационную активность студентов в сфере физической культуры и спорта. Научное сообщество подчеркивает необходимость создания гибких, персонализированных программ, ориентированных на всестороннее личностное и физическое совершенствование молодого поколения. В современной образовательной среде наблюдается тревожная динамика – молодежь утрачивает природную потребность в движении, что неизбежно влечет за собой деградацию физического потенциала. Параллельно с этим медицинские исследования фиксируют стре-

мительное нарастание патологических изменений в организме студентов. Колоссальные информационные нагрузки и беспрецедентная интенсивность учебного процесса входят в диссонанс с реальными адаптационными возможностями молодого организма. Подобный дисбаланс провоцирует каскад негативных последствий: снижение академической результативности, ослабление общего иммунитета и деструктивные изменения репродуктивной системы. Назрела критическая необходимость кардинальной трансформации подходов к физическому воспитанию в высшей школе. Требуется создание принципиально новых образовательных траекторий, способных генерировать у молодежи осознанную мотивацию к активному образу жизни. Тренажерный зал в этом контексте виртуозно выступает универсальным инструментом перезагрузки физиологических установок. Регулярные силовые тренировки не просто трансформируют тело, но и перестраивают внутреннюю философию студента относительно персональной биологической системы[4]. Ключевой задачей современной педагогики становится формирование холистического подхода к восприятию здоровья как фундаментальной человеческой ценности. В современном общественном ландшафте, несмотря на калейдоскоп общественных направлений, наблюдается устойчивый рост интереса молодежи к практикам благополучия и самосовершенствования. Критически важно целенаправленно формировать у студенческой аудитории внутреннюю мотивацию к осознанному образу жизни, подчеркивая взаимосвязь между регулярными тренировками, личной привлекательностью и потенциалом личностного развития. Сфера физической культуры переживает глубокое преобразование, где традиционные подходы еще вчерашнего дня уступают место новаторским методам. Это изменение охватывает широкий спектр элементов - от разнообразных физических практик до авторских оздоровительных концепций, интегрирующих передовые научные разработки. Принципиально важно рассматривать тренажерный зал не как пространство механической активности, а как личную среду саморазвития [5]. Физическая активность выступает не самоцелью, а инструментом раскрытия внутреннего потенциала, повышения приспособительных возможностей организма и достижения целостного благополучия. Внедрение физкультурного компонента в образовательное пространство высших учебных заведений становится системным решением, направленным на комплексное оздоровление студенческой молодежи. Такой подход позволяет не только улучшить физические кондиции, но и сформировать устойчивую жизненную стратегию сознательного отношения к собственному здоровью. Ключевой посыл заключается в осознании тренажерного зала как пространства личностного преобразования, где каждая тренировочная сессия - это шаг к достижению гармонии тела и духа. Концепция «фитнесс» представляет собой многоуровневую систему, которая выходит далеко за рамки простых физических упражнений. Это комплексный подход, включающий сбалансированное питание, целенаправленную двигательную активность, трансформацию обменных процессов и формирование холистического подхода к персональному благопо-

лучию. Интеграция фитнес-методологии в образовательную траекторию высшей школы преследует стратегическую цель - последовательное погружение молодежи в парадигму осознанного HealthStyle. Речь идет не только о физической трансформации, но и о выработке устойчивых поведенческих стратегий, направленных на поддержание внутреннего потенциала организма, повышение адаптационных возможностей и профилактику потенциальных дисфункций. Современная академическая система физического воспитания демонстрирует очевидные методологические дефициты, фокусируясь преимущественно на формальных показателях, а не на психосоматическом развитии личности. Необходим качественно новый подход, который позволит студентам сформировать целостное восприятие телесности как динамической, самонастраивающейся биосистемы с колоссальным потенциалом само регуляции и самовосстановления. Ключевая задача - трансформировать физическую культуру из обязательного дисциплинарного компонента в осознанную стратегию личностного развития и самосовершенствования [6].

Современный образовательный процесс характеризуется длительным пребыванием обучающихся в статичных условиях, что создает комплекс негативных последствий для физического состояния. Длительное нахождение в замкнутых пространствах с ограниченной циркуляцией воздуха и монотонная поза провоцируют системные нарушения в организме молодых людей. Мышечный аппарат, опорно-двигательный комплекс и соединительные ткани испытывают выраженный дефицит динамической активности. Как следствие - постепенная утрата эластичности, снижение функциональных возможностей и повышенный риск развития дегенеративных процессов. Эмпирические исследования убедительно демонстрируют масштаб проблемы: устойчивый рост заболеваемости среди студенческой популяции. Существующие методики физического воспитания не обеспечивают должного уровня двигательной реабилитации и компенсаторных механизмов, необходимых для поддержания оптимального соматического статуса. Требуется кардинальный пересмотр подходов к организации физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных организациях [7].

Современный образ жизни таит в себе серьезную угрозу человеческому здоровью - хроническую нехватку физической активности. Биологическая природа человека требует постоянного движения как основополагающего условия жизнедеятельности и эволюционной адаптации. Монотонное существование без должной мышечной нагрузки неизбежно провоцирует комплекс негативных изменений в организме. Статистика российской действительности удручающе демонстрирует масштаб проблемы: только четверть населения регулярно уделяет внимание физической культуре, в то время как в передовых странах этот показатель приближается к половине популяции. Это свидетельствует о критической необходимости переосмысления подходов к формированию здорового поколения и культуры двигательной активности. Системное физическое воспитание - ключевой инструмент профилактики широкого

спектра заболеваний, который способен кардинально изменить качество жизни социума.

В эпицентре физического воспитания в академической среде должна находиться целеустремленная и осмысленная траектория личностного развития студента, направленная на многогранную заботу о собственном благополучии - социальном, психоэмоциональном и телесном. Современный научный дискурс убедительно демонстрирует, что систематические занятия в пространстве тренажерного комплекса создают уникальную возможность достижения внутренней гармонии, где физическая активность выступает катализатором трансформации психоэмоционального ландшафта личности. Такой холистический подход способен поддерживать оптимальный энергетический баланс организма на постоянной основе. Принципиально важно акцентировать внимание, что целенаправленные и методически выверенные тренировочные интервенции не только совершенствуют соматические кондиции, но и выступают мощным инструментом психологической регуляции, генерируя устойчивый вектор личностной само эффективности и конструктивного жизнеощущения.

Академическая среда выявляет тревожную тенденцию: молодые люди зачастую пренебрегают собственным физическим благополучием, демонстрируя слабую заинтересованность в двигательной активности и скептическое отношение к занятиям физической культурой. Данный феномен актуализирует необходимость кардинального переосмысления подходов к физическому воспитанию с внедрением инновационных методологических решений. Трансформация традиционных физкультурных практик посредством интеграции тренажерных комплексов может стать механизмом мотивации студенческой молодежи. Персонализированный формат тренировок позволяет молодым людям наглядно визуализировать прогресс собственного физического развития, что принципиально повышает вовлеченность и внутреннюю мотивацию. Концептуальная парадигма таких занятий должна фокусироваться преимущественно на холистическом оздоровлении организма, а не узко спортивных достижениях [8]. Принципиальными векторами влияния тренажерных нагрузок являются:

1. Биомеханическая оптимизация опорно-двигательного аппарата:
- корректировка постуральных нарушений;
- гармонизация мышечного корсета;
- профилактика деформационных процессов.
2. Функциональное совершенствование физиологических систем:
- стимуляция кардиореспираторного комплекса;
- активизация метаболических процессов
3. Нейрофизиологическая регуляция:
- редукция стрессогенных состояний;
- гормональная балансировка;
- активация адаптационных механизмов.

Ключевые преимущества регулярных тренировок включают:

- повышение церебральной производительности;
- профилактику психоэмоционального выгорания;
- трансформацию соматического статуса;
- улучшение общего адаптационного потенциала.

Таким образом, интеграция тренажерных технологий в образовательное пространство представляет собой перспективную стратегию формирования здоровье ориентированной парадигмы жизнедеятельности студенческой молодежи. Погружение в мир фитнеса требует предельной осторожности и осознанного подхода. Каждый, кто решил начать тренировочный путь, должен помнить о потенциальных рисках для собственного организма. Только квалифицированный специалист способен:

- комплексно оценить состояние здоровья;
- выявить скрытые противопоказания;
- разработать персонализированную программу тренировок.

Такой индивидуальный подход позволит максимально безопасно трансформировать тело и минимизировать возможные негативные последствия. Интересным аспектом регулярных силовых нагрузок является их влияние на пищеварительную систему. Тренировки запускают ряд позитивных метаболических процессов:

- стимулируют аппетит через повышенный энергетический обмен;
- активизируют перистальтику кишечника;
- улучшают общий пищеварительный метаболизм.

Результатом становится более эффективное усвоение пищи и естественная элиминация продуктов жизнедеятельности.

Двигательная активность выступает мощным катализатором внутренних процессов организма, способствуя эффективной работе пищеварительной системы. Регулярные физические упражнения активизируют метаболизм, стимулируют функционирование печеночных и почечных структур, обеспечивая профилактику застойных явлений и предупреждая образование конкрементов. Посещение фитнес-пространств для студентов трансформируется в многогранный инструмент личностного развития:

1. Спортивная среда создает уникальные коммуникативные коридоры, расширяющие социальный ландшафт молодежи через неформальное взаимодействие.
2. Тренировочный процесс формирует устойчивый ритм жизнедеятельности, дисциплинирует внутренние установки и повышает адаптационный потенциал личности.
3. Систематические физические нагрузки корректируют когнитивные процессы, усиливая концентрацию внимания и продуктивность интеллектуальной деятельности.
4. Командные и индивидуальные практики в тренажерном пространстве развивают стратегические навыки целеполагания и командной синергии.

5. Физическая культура трансформируется в устойчивую жизненную стратегию, обеспечивающую долгосрочное благополучие организма.

Представленные аспекты демонстрируют комплексное влияние фитнес-активности на становление гармоничной личности студента. Необходимо продолжать создавать экосистему, стимулирующую молодежь к осознанному включению физической культуры в персональный жизненный контекст.

Резюмируя ключевые аспекты, важно подчеркнуть, что целенаправленные занятия в зале с тренажерами, адаптированные к возрастным характеристикам учащихся вузов, представляют собой эффективный механизм постепенного совершенствования физического и душевного состояния молодежи. Принципиально значимо понимать двойственную природу таких тренировок: они могут, как позитивно трансформировать организм, так и создавать потенциальные риски при несистемном подходе.

Выводы. Таким образом, для обеспечения безопасности и максимальной результативности необходимо комплексный, личностный подход гарантирует превращение тренажерных занятий в мощный инструмент формирования здоровье сберегающей компетентности и раскрытия личностного потенциала студенческой молодежи.

Литература

1. Буриков А. В. Проблемные вопросы совершенствования содержания образования курсантов в области физической подготовки // Международный научно-исследовательский журнал. 2024. № 4.

2. Мамедов А. Ш. Адаптация курсантов в высших учебных заведениях МВД России средствами физической культуры // Вестник Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Афстафьева. 2024. С.-59-69.

3. Мамедов А. Ш. Спортивная безопасность и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2024. Вып. 9. С. 26-33.

4. Махматкулов Ф .А. Особая роль физической подготовки и спорта в личном развитии // Вестник науки. 2021. Т. 2. № 5 (38). С. 44–48

5. Науров Д. М. Значимость методов физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Психология и педагогика служебной деятельности.2023. № 3. С. 140–143.

6. Струганов С. М., Грушко В. М., Глубокий В. А. Повышение позитивного отношения молодежи к физической культуре и спорту как основа воспитания личности (на примере курсантов Восточно-Сибирского института МВД России) // Полицейская деятельность. 2020. № 4. С. 9–17.

7. Чесноков Н. Н., Тарасов А. Ю., Морозов А. П. Применение тренажеров на занятиях со студентами гуманитарного профиля // Вестник спортивной науки. 2023. № 6. С. 55–60.

8. Юсупова О. А. Формирование потребности в занятиях физическими упражнениями у курсантов образовательной организации Министерства внутренних дел России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5. С. 494–497.

УДК:796.01

К ВОПРОСУ ОБ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА: СВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ON THE QUESTION OF HUMAN FUNCTIONAL ACTIVITY: CONNECTION BETWEEN PHYSICAL AND CEREBRAL ACTIVITY

Мамедов Адиль Шихамирович
кандидат технических наук, доцент
кафедра организации деятельности подразделений
по обеспечению безопасности дорожного движения
Московскийобластной филиал
Московского университета МВД России имени В.Я.Кикотя
г. Москва, Россия
Mamedov Adil Shikhamirovich
Ph.D, Associate Professor
Department of Road Safety Management
Moscow Regional Branch of the
Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Moscow, Russia

Аннотация. *Современные научные исследования подчеркивают взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Функциональная активность охватывает двигательные (сердцебиение, перемещение и т.д.) и предметные действия, а умственная – планирование и оперирование образами. Взаимно дополнение этих видов деятельности важно: физическая активность оптимизирует умственную работоспособность. Умственное перенапряжение без физической разрядки приводит к расстройствам, снижению продуктивности и преждевременному старению. Регулярные упражнения способствуют психоэмоциональной устойчивости, положительно влияют на сенсомоторные функции и умственную работоспособность.*

Abstract*. Modern scientific research emphasizes the interconnection between physical and mental activity. Functional activity encompasses motor activities (such as heartbeat, movement, etc.) and object-oriented activities, while mental activity involves planning and manipulating images. The interplay between these activities is crucial, as physical activity optimizes mental performance. Mental overexertion without physical release can lead to disorders, decreased productivity, and premature aging. Regular exercise promotes emotional stability, positively affects sensorimotor functions, and enhances mental performance.*

Ключевые слова: *физические нагрузки; двигательная активность; здоровья; спорт; студент; благоприятное воздействие; умственная деятельность.*

Keywords: *physical activity; health; sports; student; beneficial effects; mental activity.*

Идея о том, что без регулярного движения невозможно быть по настоящему здоровым, известна с давних времён. Платон называл движение исце-

ляющей частью медицины, а Плутарх — «кладовой жизни». Но действительно ли мы наполняем эту «кладовую»? Похоже, далеко не всегда. Когда-то почти весь производственный процесс держался на ручном труде, а механизация играла второстепенную роль [1]. Сегодня, в эпоху стремительного научно-технического прогресса, участие человека в физическом труде резко сократилось. Это, с одной стороны, облегчило жизнь, а с другой - открыло путь к «болезням века». Многие сознательно избегают нагрузок, считая, что чем меньше двигаешься, тем здоровее. Особенно часто к этому тяготеют работники умственного труда: они стремятся минимизировать любое напряжение, добиваются освобождения от физкультуры — порой при негласной поддержке семьи и, что особенно тревожно, медицинских специалистов. Между тем устойчивый нервно-психический стресс и хроническое умственное переутомление без двигательной «разрядки» ведут к функциональным сбоям, снижению работоспособности и преждевременному старению. Почему телу нужно движение: кратко о физиологических эффектах.

Регулярная физическая активность:

- помогает снижать уровень холестерина и, как следствие, уменьшает риск атеросклероза;
- активирует против свёртывающие механизмы крови, препятствуя тромбо образованию;
- способствует умеренному повышению концентрации ионов калия и снижению натрия в крови, что благоприятно отражается на сократимости миокарда;
- стимулирует выброс надпочечниками «гормонов радости», улучшая самочувствие и эмоциональный фон.

Функциональная активность человека проявляется в множестве двигательных актов: от работы сердечной мышцы и перемещения тела в пространстве до движений глаз, дыхательных и глотательных действий, а также моторных компонентов речи и мимики. На становление и реализацию мышечных функций постоянно влияют гравитационные и инерционные силы, которые мышцам приходится преодолевать. Существенную роль играют и временные параметры сокращений, и «пространственная» организация движений.

Труд как фактор развития: формы и сочетания.

Исследования показывают: что труд - ключевой двигатель человеческого развития. Под трудом понимаются его разнообразные формы, где основными выделяют:

- физический труд,
- умственный труд,
- комбинированные виды, совмещающие оба компонента.

Что такое физический труд. Физический труд — это деятельность, свойства которой определяются совокупностью факторов (климатических, производственных, информационных и др.), отличающих один вид работы от другого [2]. Любая физическая деятельность имеет свою «цену» для организма — физиоло-

гическую стоимость, зависящую от объёма вовлечения скелетной мускулатуры и сложности выполняемых действий.

По степени тяжести физический труд делят на:

- лёгкий,
- средний,
- тяжёлый,
- очень тяжёлый.

Оценка тяжести опирается на:

- эргометрические показатели (выполненный объём внешней работы, масса и частота перемещения грузов и т. п.);
- физиологические критерии (энергозатраты, частота сердечных сокращений, функциональные сдвиги со стороны органов и систем).

Что такое умственный труд? Умственный труд — это деятельность, в ходе которой человек преобразует создаваемые им же смысловые модели действительности, формируя новые понятия, суждения и гипотезы. Результатом выступают научные и духовные ценности либо управленческие решения, которые через инструменты и технологии воплощаются в удовлетворение общественных и личных потребностей. Специфика умственного труда определяется типом решаемых задач, целями и характером используемых концепций; он может принимать разные формы—от аналитической и творческой до проектной и организационной.

Физическая и умственная деятельность — не конкуренты, а взаимодополняющие элементы функциональной активности человека. Двигательная нагрузка не только поддерживает тело, но и служит надёжным «клапаном» для психики, повышая устойчивость к стрессу, эффективность мышления и общую работоспособность. Именно баланс этих сфер делает жизнь здоровой и полноценной [4].

Интеллектуальный труд характеризуется рядом универсальных особенностей: обработка входящих данных, их сопоставление с имеющимися знаниями, трансформация, исследование проблемных ситуаций, выработка стратегий решения и целеполагание. Выделяют две основные категории умственной деятельности: репродуктивную и продуктивную (креативную), которые различаются подходами к информационному обмену и принятию решений [3]. Репродуктивный подход предполагает использование стандартных алгоритмов (например, математические вычисления), тогда как творческий труд допускает нечеткие или вариативные схемы действий. Эмоциональный компонент интеллектуальной работы формируется через самооценку индивидом собственных возможностей, мотивации и значимости поставленных задач. Результативность определяется уровнем компетентности, способностью применять знания, а также личностными характеристиками. При высоких нагрузках и жестких временных ограничениях может возникать защитный механизм - умственная блокада, препятствующий перенапряжению нервной системы. Интеллект выступает ключевым показателем личностного потенциала, отражающим познавательные

способности, накапливаемые на протяжении жизни. Он проявляется в процессах познания, творчества и практического применения приобретенного опыта. Не менее важную роль играют эмоционально-волевые качества и индивидуальные особенности характера [5]. Развитие личности происходит через постоянную тренировку и воспитание. Регулярные физические нагрузки, особенно спортивные занятия, способствуют формированию психоэмоциональной устойчивости. Исследования подтверждают, что люди, адаптированные к физической активности, демонстрируют более высокие показатели внимания, памяти и концентрации. Современный рабочий ритм характеризуется значительными умственными и эмоциональными перегрузками. Длительное пребывание в статичных позах, нарушение режима труда и отдыха могут приводить к накоплению усталости. Для профилактики рекомендуется чередование видов деятельности, причем наиболее эффективным способом восстановления считается умеренная физическая активность. Особенно актуальны эти вопросы для студенческой среды. Физические упражнения играют ключевую роль в адаптации первокурсников, существенно снижая утомляемость и повышая умственную работоспособность. Самостоятельные занятия физкультурой имеют профилактическое значение[6].

Заключение. Таким образом, из проведенного анализа, можно констатировать: физическая активность оказывает существенное влияние на интеллектуальные способности человека. Регулярные физические упражнения стимулируют умственную деятельность, повышают концентрацию внимания и улучшают когнитивные функции. Даже непродолжительные тренировки способны положительно воздействовать на развитие мыслительных процессов и умственную производительность. Утренняя гимнастика, дозированные прогулки и дыхательные техники способствуют активизации кровообращения, оптимизации обменных процессов и интенсификации умственной работоспособности. Критически важно организовывать двигательную активность, включая период отдыха и каникул.

Литература

1. *Мамедов А. Ш. Адаптация курсантов в высших учебных заведениях МВД России средствами физической культуры // Вестник Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Афстафьева. 2024. С. 59-69.*
2. *Мамедов А. Ш. Спортивная безопасность и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2024. Вып. 9. С. 26-33.*
3. *Махматкулов Ф. А. Особая роль физической подготовки и спорта в личном развитии // Вестник науки. 2021. Т. 2. № 5 (38). С. 44–48.*
4. *Науров Д. М. Значимость методов физической подготовки курсантов и слу-шателей образовательных организаций МВД России // Психология и педагогика служебной деятельности.2023. №3. С. 140–143.*

5. Чесноков Н. Н., Тарасов А. Ю., Морозов А. П. Применение тренажеров на занятиях со студентами гуманитарного профиля // Вестник спортивной науки. 2023. № 6. С. 55–60.

6. Юсупова О. А. Формирование потребности в занятиях физическими упражнениями у курсантов образовательной организации Министерства внутренних дел России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 5. С. 494–497.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам VI Всероссийской научно-практической конференции

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
№ 6 (80) 2025

В авторской редакции

Подписано к изданию 30.11.2025 г.
Объем 12,1 печ. л.

Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info.mabiv@mail.ru