НАУКА-2020

ISSN 2413-6379

Сетевое издание
№ 1 (81) 2026

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

Академия МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020 Сетевое издание
№ 1 (81) 2026

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 19.06.2026 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам XV Международной научно-практической конференции «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ» (7 мая 2026 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», 2026
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

Кравчук Г. И., Волкова Е. В.
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 6

Панов Е. В.
ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКУЮ И ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ 15

Николаева Д. О., Панов Д. С.
АНАЛИЗ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ 20

Сулацкова О. В., Даянова М. А., Волкова Е. В.
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ТХЭКВОНДО В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 29

Афанасенко И. Г., Курылев С. В.
САМООЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ 38

Махов С. Ю., Герасимов И. В.
МЕТОД ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ 45

Гаас А. В., Волкова Е. В.
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 56

Смоляков Д. А., Мазепа В. С.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ КАК СОСТАВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 63

Ярцева О. С., Даянова М. А.
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 69

Смоляков Д. А.
КОРРЕЛЯЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 75

Струкова А. А., Стешенко В. В.
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-Х КЛАССОВ 84

Дремов Е. С., Ларкин М. Ю.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ 90

Филиппович В. А.
ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА КАК ЭЛЕМЕНТ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА-ЕДИНОБОРЦА ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 10-12 95

Учасов Д. С., Фролова О. Н.
КИШЕЧНАЯ МИКРОБИОТА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ 104

Рожков Н. Т.
МЫШЛЕНИЕ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА 111

Рожков Н. Т.
САМООРГАНИЗАЦИЯ И САМОВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ 117

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Коротов В. Н.
АНТИДОПИНГОВЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ КОНТРОЛЯ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ 122

Алдошина Е. А., Прилепский А. С., Тимощанка О. А.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 127

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Горбачева О. А., Фролов Д. А., Харлашин Д. А.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ 133

Иванищева К. В.
СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 141

Синельникова А. А., Нестерова М. Н.
ДИСЦИПЛИНА И МОТИВАЦИЯ: ЧТО ЭФФЕКТИВНЕЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ ПРИВЫЧКИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ 146

Бакумова Я. Х., Андреенко Т. А., Гасанова Ю. Н.
РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ 154

Савчук Н. А.
РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА В МАЛЫХ ГОРОДАХ: БАРЬЕРЫ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ 161

Сафонова А. Ю., Брыкина В. А.
ТУРИЗМ КАК КОММУНИКАТИВНАЯ ПЛОЩАДКА: ОРГАНИЗАЦИЯ ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ПОХОДОВ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, СТРАДАЮЩИХ ЗАИКАНИЕМ 167

Мирзоева А. Ф., Кузнецов М. Б.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 176

Адамова А. В., Нестерова М. Н., Переузник А. З.
ХЁРЛИНГ: ЭВОЛЮЦИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИРЛАНДСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИГРЫ 182

Коробейникова Е. И., Даянова М. А., Кондрашов А. Г.
РЕГБИ – ИГРА СИЛЬНЫХ, ОДИН ИЗ УВЛЕКАТЕЛЬНЕЙШИХ ВИДОВ СПОРТА 190

Понтелеева М. А., Кузнецов М. Б.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И АКТИВНОСТЬ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 198

Грищенко К. Р.., Брыкина В. А.
РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ 205

Тихонович М. И., Золотарева Р. В.
ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОЛИЦИЯ КАК СУБЪЕКТ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СФЕРЕ АКТИВНОГО ТУРИЗМА И МАССОВОГО СПОРТА 213

НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

УДК 796.819

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

TEACHING VOLLEYBALL HITS TECHNIQUES IN 8TH-GRADE STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Кравчук Георгий Игоревич
магистрант
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Kravchuk Georgy Igorevich
Master's student
Department of Theory and Methods of Teaching Physical Education
and Life Safety
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Волкова Елена Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре и безопасности
жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Volkova Elena Vladimirovna
Ph.D, associate professor
department of theory and methods of teaching physical culture and life safety
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются современные подходы к обучению технике нападающего удара обучающихся 8 классов. На основе педагоги-ческого эксперимента доказана эффективность применения комплекса уп-ражнений, направленных на обучение технике нападающего удара. Предло-женный комплекс позволяют значительно повысить результативность обучения и может быть применен на уроках по физической культуре в об-щеобразовательной школе для обучающихся 8 классов.*

Abstract. *This article examines modern approaches to teaching offensive punching technique to eighth-grade students. A pedagogical experiment demonstrates the effectiveness of a set of exercises aimed at teaching offensive punching technique. The proposed set significantly improves learning outcomes and can be used in physical education classes for eighth-grade students in comprehensive schools.*

Ключевые слова: *волейбол; техническая подготовка; комплекс упраж-нений; обучающиеся 8 класса; физическая культура; нападающий удар.*

Keywords: *volleyball; technical training; set of exercises; 8th grade students; physical education; attacking blow.*

В наше время волейбол занимает почётное место среди популярных спортивных дисциплин. Привлекательность этого вида спорта обусловлена лёгкостью восприятия его правил, а также тем, что в игре задействован каждый участник команды, что создаёт атмосферу азарта и вовлеченности. Для игры необходимы лишь два атрибута — мяч и сетка, что делает волейбол доступным для широкого круга людей.

Волейбол прочно вошёл в школьную программу по физической культуре и присутствует на всех этапах обучения. Начиная с перехода из младших классов в средние, ученики знакомятся с этим видом спорта. Интеграция волейбола в учебный процесс способствует решению ключевых задач физического воспитания: укрепляется здоровье школьников, формируется сила воли, стремление к победе, желание самореализоваться и не останавливаться на достигнутом. Эти качества полезны не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Научные исследования подтверждают, что физическое развитие детей тесно связано с состоянием их костно-мышечной системы, гармоничным развитием органов и систем организма. Поэтому на уроках физкультуры важно уделять внимание комплексной физической подготовке, развивать двигательные навыки с первых же занятий. Если к моменту изучения волейбольных техник ученик уже обладает достаточным уровнем физической подготовки, ему будет легче осваивать новые навыки и радоваться своим достижениям [1].

Особенно подробно волейбольные техники изучаются в 8 классе. На этом этапе основное внимание уделяется освоению нападающего удара — ключевого элемента игры, от которого во многом зависит исход матча. Освоение этой техники представляет определённую сложность из-за необходимости высокой координации движений [2, 3].

Волкова Е. В. (2022) отмечает, что волейбол помогает школьникам развивать не только физические, но и личностные качества: смекалку, ловкость, силу, быстроту, выносливость, волю и умение работать в команде. Эти навыки полезны не только в спортивной деятельности, но и в трудовой и общественной жизни, главное грамотно подобрать для этого подходящие средства и методы обучения [4, 5].

Таким образом, обучение технике нападающего удара в волейболе становится важной задачей учебно-воспитательного процесса. Основы этого элемента закладываются именно в подростковом возрасте.

Техника нападающего удара включает в себя четыре основные фазы: разбег, прыжок, сам удар и приземление. Каждая из этих фаз состоит из микрофаз, которые отличаются спецификой движений и особенностями работы нервно-мышечной системы. Такое деление позволяет детально описать каждый элемент техники.

В процессе технической подготовки на уроках физкультуры используются различные методы и средства. Обучение проходит в несколько этапов:

- сначала ученики знакомятся с двигательным действием;
- затем изучают приём в упрощённых условиях;
- после этого переходят к изучению приёма в усложнённых условиях;
- наконец, закрепляют и совершенствуют навык в игре.

Среди основных методов можно выделить:

- повторный метод;
- метод усложнения условий выполнения приёма;
- игровой и соревновательный методы;
- сопряжённый метод;
- круговую тренировку.

Перед учителем стоит непростая задача — создать систему, которая позволит эффективно формировать у учеников двигательные умения и навыки. Необходимо грамотно подобрать средства и методы обучения, чтобы достичь наилучших результатов при освоении техники нападающего удара.

С учётом актуальности этой проблемы мы провели опытно-экспериментальную работу. Её цель — оценить эффективность комплекса упражнений, который мы подобрали для обучения технике нападающего удара. Исследование проводилось среди обучающихся 8 класса на уроках физической культуры в МКОУ «Гуровская СШ» Волгоградской области. В рамках исследования были сформированы две группы учащихся: контрольная и экспериментальная, каждая из которых включала по 15 человек — учеников 8 «А» и 8 «Б» классов соответственно.

В процессе эксперимента подход к обучению отличался: в контрольной группе занятия проводились согласно стандартной школьной программе, тогда как в экспериментальной группе применялся специально разработанный нами комплекс упражнений. Его цель — совершенствование точности и качества нападающих ударов в волейболе.

Экспериментальное исследование состояло из трёх последовательных этапов. На первом, констатирующем этапе, проводилась оценка исходного уровня владения техникой нападающего удара у участников обеих групп. Для этого использовались контрольные упражнения, нацеленные на проверку точности ударов:

- прямой нападающий удар в зоны 4–6;
- нападающий удар по ходу в зоны 2–6 из зоны 3;
- нападающий удар с переводом вправо в зоны 2–5 из зоны 2;
- нападающий удар с переводом влево в зоны 3–1 из зоны 2;
- боковой нападающий удар;
- нападающий удар с задней линии.

На втором, формирующем этапе, методика обучения в контрольной группе осталась неизменной, в то время как в экспериментальной группе мы внедрили разработанный комплекс упражнений. Дозировка физической нагрузки и периоды отдыха были тщательно выверены с учётом рекомендаций экспертов. В структуре урока комплекс упражнений распределялся следующим образом:

- в подготовительной части выполнялись имитационные и бросковые упражнения;
- в основной части ученики отрабатывали различные варианты нападающих ударов;
- в заключительной части проводились упражнения на снижение нагрузки и восстановление сил.

По мере продвижения в обучении мы постепенно увеличивали объём и интенсивность упражнений, а также повышали их сложность. Помимо метода повторных упражнений, в работе с экспериментальной группой использовались игровые и соревновательные методы.

Занятия по волейболу проходили дважды в неделю. Ученики обеих групп выполняли домашние задания, которые включали упражнения на развитие выносливости и укрепление мышечной силы. При планировании волейбольных упражнений мы учитывали основные задачи урока, обеспечивали их комплексную направленность и тщательно контролировали объём и интенсивность нагрузки.

Третий этап исследования предусматривал повторное тестирование, целью которого было оценить и сопоставить изменения в технике выполнения нападающего удара у участников контрольной и экспериментальной групп после завершения эксперимента.

Для анализа полученных данных применялись математические методы статистической обработки. Результаты констатирующего этапа показали, что по начальному уровню владения техникой нападающего удара группы не имели значимых различий (таб. 1).

Анализ результатов тестирования контрольной группы на констатирующем этапе позволил сделать следующие выводы:

- среднее значение по тесту «прямой нападающий удар в зоны 4–6» (10 попыток) составило 4,8 успешных попаданий в заданные зоны;
- по тесту «нападающий удар по ходу в зоны 2–6 из зоны 3» (10 попыток) — 5,07 попаданий;

Таблица 1

Показатели результативности испытуемых контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе эксперимент

Контрольные тесты	X ± σ		T расчет	P
	Контрольная группа	Эксперимен-тальная группа		
Прямой нападающий удар в 4-6 зоны (10 раз)	4,8±1,373	4,7±1,638	0,05	P<0,05
Нападающий удар по ходу в 2-6 зоны из 3 зоны (10 раз)	5,07±1,78	5,2±1,314	0,06	P<0,05
Нападающий удар с переводом вправо в 2-5 зоны из зоны 2(10 раз)	4,47±1,695	4,87±1,124	0,20	P<0,05
Нападающий удар с переводом влево в 1-3 зоны из зоны 2 (10 раз)	4,333±1,543	4,67±1,381	0,16	P<0,05

Примечание: различия существенны при P<0,05; t крит. = 2,048.
Различия статистически не значимы.

- по тесту «нападающий удар с переводом вправо в зоны 2–5 из зоны 2» (10 попыток) — 4,47 попаданий;
- по тесту «нападающий удар с переводом влево в зоны 3–1 из зоны 2» (10 попыток) — 4,433 попаданий.

Результаты тестирования экспериментальной группы продемонстрировали схожие показатели:

- по тесту «прямой нападающий удар в зоны 4–6» (10 попыток) среднее значение составило 4,7 попаданий;
- по тесту «нападающий удар по ходу в зоны 2–6 из зоны 3» (10 попыток) — 5,2 попаданий;
- по тесту «нападающий удар с переводом вправо в зоны 2–5 из зоны 2» (10 попыток) — 4,87 попаданий;
- по тесту «нападающий удар с переводом влево в зоны 3–1 из зоны 2» (10 попыток) — 4,67 попаданий.

Таким образом, на констатирующем этапе эксперимента не было выявлено существенных различий в уровне развития навыков между контрольной и экспериментальной группами.

По завершении формирующего этапа мы провели повторное тестирование участников. Результаты обследования контрольной группы были подвергнуты обработке, и полученные данные представлены в (таб. 2).

В ходе анализа данных, полученных на контрольном этапе эксперимента, были выявлены следующие средние показатели в контрольной группе:

- при выполнении теста на прямой нападающий удар в зоны 4–6 (10 попыток) среднее количество попаданий в заданные зоны составило 5,733;

- в тесте на нападающий удар по ходу в зоны 2–6 из зоны 3 (10 попыток) средний результат также составил 5,733 попаданий;
- при выполнении теста на нападающий удар с переводом вправо в зоны 2–5 из зоны 2 (10 попыток) среднее число попаданий достигло 5;
- в тесте на нападающий удар с переводом влево в зоны 3–1 из зоны 2 (10 попыток) средний результат составил 4,933 попадания.

Результаты тестирования экспериментальной группы на контрольном этапе продемонстрировали следующие средние значения:

- в тесте на прямой нападающий удар в зоны 4–6 (10 попыток) среднее количество попаданий составило 6,867;
- при выполнении теста на нападающий удар по ходу в зоны 2–6 из зоны 3 (10 попыток) средний результат достиг 6,933 попаданий;
- в упражнении на нападающий удар с переводом вправо в зоны 2–5 из зоны 2 (10 попыток) среднее число попаданий составило 6,267;
- тест на нападающий удар с переводом влево в зоны 3–1 из зоны 2 (10 попыток) показал средний результат 6,467 попаданий.

Таблица 2

Результаты контрольного этапа эксперимента:
сравнение контрольной и экспериментальной групп

Контрольные тесты	X ± σ		T расчет	P
	Контрольная группа	Эксперимен-тальная группа		
Прямой нападающий удар в 4-6 зоны (10 раз)	5,733±1,781	6,867±1,267	0,52	P<0,05
Нападающий удар по ходу в 2-6 зоны из 3 зоны (10 раз)	5,733±1,604	6,933±1,21	0,60	P<0,05
Нападающий удар с переводом вправо в 2-5 зоны из зоны 2 (10 раз)	5±1,456	6,267±1,781	0,55	P<0,05
Нападающий удар с переводом влево в 1-3 зоны из зоны 2 (10 раз)	4,933±1,495	6,467±1,124	0,82	P<0,05

Примечание: различия значимы при P<0,05, t крит. = 2,048.

Различия статистически значимы.

Повторное тестирование обеих групп позволило зафиксировать статистически значимое (ρ<0,05) улучшение навыков выполнения нападающего удара. При этом динамика в экспериментальной группе оказалась более выраженной.

Для наглядного сравнения результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах обратимся к (таб. 3) и графическому представлению данных (рис. 1) и (рис. 2).

Таблица 3

Сравнительные результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Контрольные тесты	X ± σ			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Констати-рующий этап эксперимента	Контрольный этап эксперимента	Констати-рующий этап эксперимента	Контрольный этап эксперимента
Прямой нападающий удар в 4-6 зоны (10 раз)	4,8±1,373	5,733±1,781	4,7±1,638	6,867±1,267
Нападающий удар по ходу в 2-6 зоны из 3 зоны (10 раз)	5,07±1,78	5,733±1,604	5,2±1,314	6,933±1,21
Нападающий удар с переводом вправо в 2-5 зоны из зоны 2 (10 раз)	4,47±1,695	5±1,456	4,87±1,1238	6,267±1,781
Нападающий удар с переводом влево в 3-1 зоны из зоны 2 (10 раз)	4,333±1,543	4,933±1,495	4,67±1,381	6,467±1,124

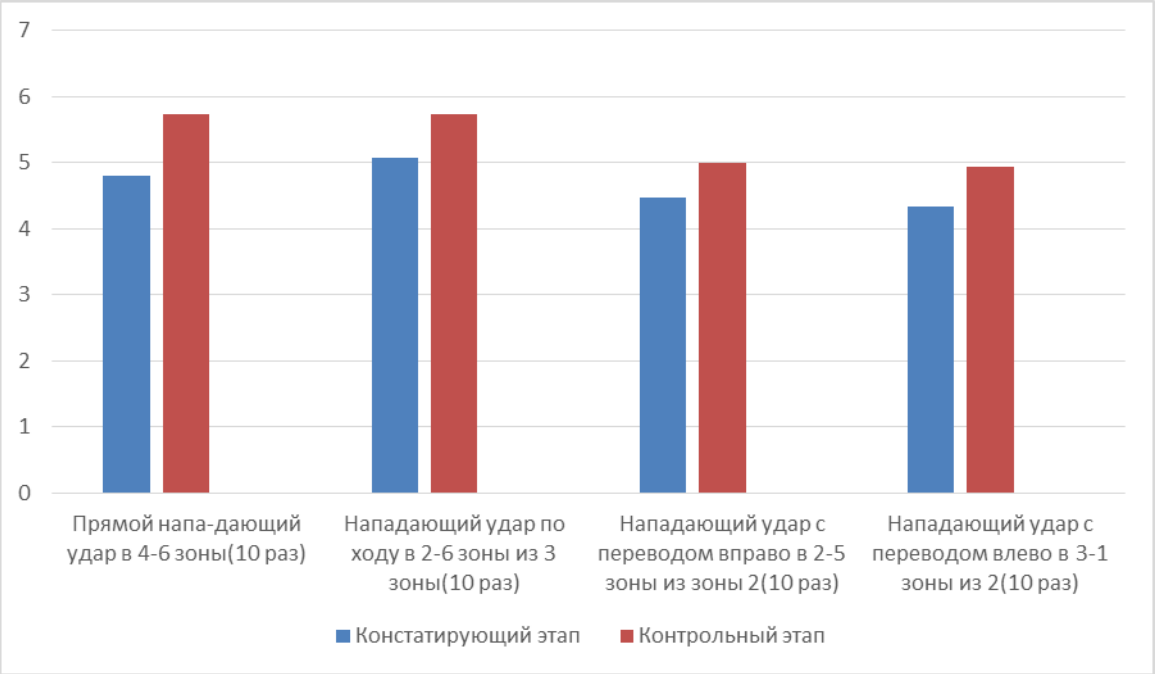

Рис. 1. Сравнительные результаты тестирования испытуемых контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Анализ таблицы 3 и рисунка 1 позволяет сделать следующие выводы относительно контрольной группы:

- в тесте на прямой нападающий удар в зоны 4–6 (10 попыток) наблюдается прирост результата на 0,933;

- в упражнении на нападающий удар по ходу в зоны 2–6 из зоны 3 (10 попыток) результат увеличился на 0,663;
- тест на нападающий удар с переводом вправо в зоны 2–5 из зоны 2 (10 попыток) продемонстрировал прирост на 0,53;
- в упражнении на нападающий удар с переводом влево в зоны 3–1 из зоны 2 (10 попыток) прирост составил 0,6.

Таким образом, во всех тестах у контрольной группы зафиксировано статистически значимое улучшение результатов ($\rho<0,05$).

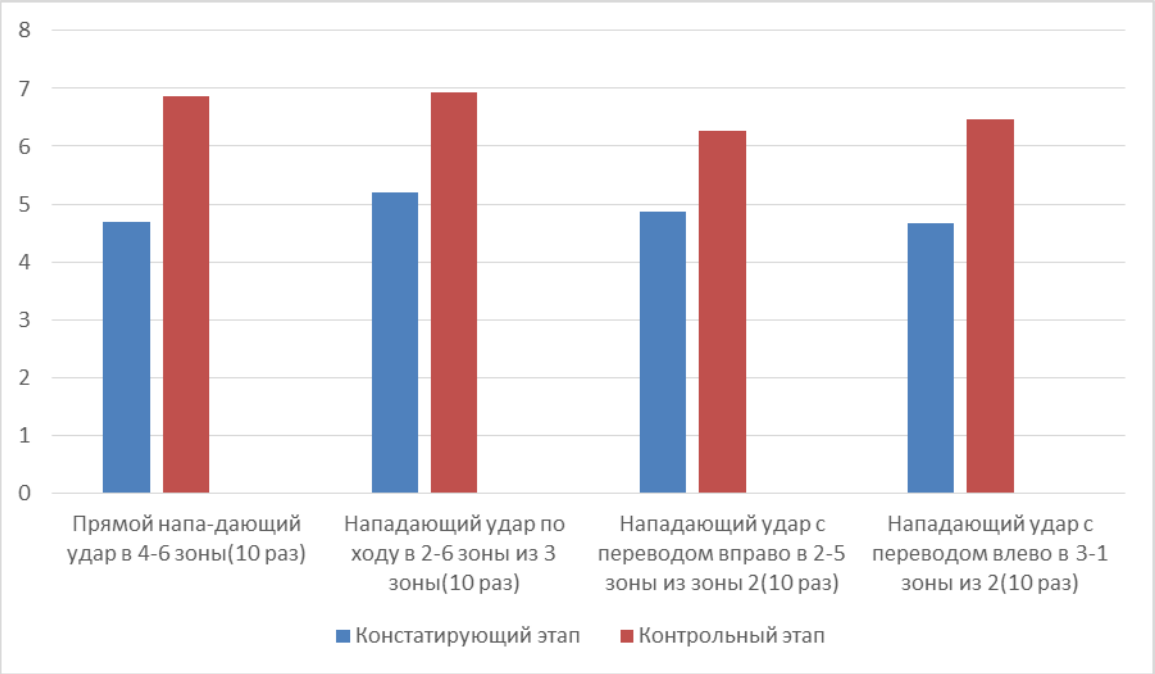

Рисунок 2. Сравнительные результаты тестирования испытуемых экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Изучение таблицы 7 и рисунка 2 позволяет сделать выводы о результатах экспериментальной группы:

- в тесте на прямой нападающий удар в зоны 4–6 (10 попыток) результат вырос на 2,167, что превышает показатель контрольной группы на 1,234;
- в упражнении на нападающий удар по ходу в зоны 2–6 из зоны 3 (10 попыток) прирост составил 1,733, что на 1,07 больше, чем в контрольной группе;
- тест на нападающий удар с переводом вправо в зоны 2–5 из зоны 2 (10 попыток) показал увеличение результата на 1,397, что превышает показатель контрольной группы на 0,867;
- в упражнении на нападающий удар с переводом влево в зоны 3–1 из зоны 2 (10 попыток) прирост составил 1,797, что на 1,197 больше, чем в контрольной группе.

Несмотря на положительную динамику в обеих группах, результаты экспериментальной группы заметно превосходят показатели контрольной.

Таким образом, проведённое исследование подтверждает выдвинутую ранее гипотезу: систематическое применение комплекса упражнений для освоения техники нападающего удара на уроках физической культуры в 8 классах способствует более эффективному освоению этой техники.

Литература

1. Бойкова М. Б., Курдюков Б. Ф. Факторы, определяющие результативность атакующих действий в волейболе // Физическая культура, спорт – наука и практика. Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 69-74.

2. Егорова Е. С. Совершенствование нападающего удара в волейболе // Матрица научного познания. 2020. № 12-1. С. 363-366.

3. Лукомская Н. С., Волкова Е. В., Чернобровкин Д. В. Средства обучения технике нападающего удара в волейболе старшеклассников на уроках физичес-кой культуры // Наука-2020. 2022. № 6(60). С. 31-38. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50127044 (дата обращения: 15.04.2026).

4. Молчанов В. П., Чудаков С.С. Выполнение нападающего удара в волей-боле // Научно-практические исследования. 2020. № 3-2(26). С. 37-39.

5. Сариев З. У., Ярошинская А. П. Методика опережающего обучения нападающему удару в волейболе мальчиков 12-13 лет // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы региональной научно-практической конференции, Астрахань, 19 декабря 2023 года. Астрахань: Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева, 2024. С. 143-144. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=65351065 (дата обращения: 15.04.2026).

УДК 796.3 : 796.082

ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКУЮ И ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

THE INFLUENCE OF GAME SPORTS ON THE PHYSICAL AND FUNCTIONAL FITNESS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Панов Евгений Валентинович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
г. Красноярск, Россия
Panov Evgeny Valentinovich
Ph.D, associate professor
department of physical training
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. *В статье поднимается актуальный вопрос значения и влияния игровых видов спорта на повышение физической и функциональной подготовленности обучающихся в высших учебных заведениях. Показана роль спортивных игр на развитие основных физических качеств, формирование способностей, а также укрепление психологической и психической устойчи-вости. В статье обращено внимание на активное внедрение в образовательный процесс обучающихся высших учебных заведений большего количества часов на игровые виды спорта, с целью повышения популяризации среди молодого поколения здорового и активного образа жизни.*

Abstract. *This article addresses the pressing issue of the importance and impact of team sports on improving the physical and functional fitness of students in higher education institutions. It demonstrates the role of sports games in developing fundamental physical qualities, developing abilities, and strengthening psychological and mental resilience. The article highlights the need to actively integrate more hours of team sports into the educational process for students in higher education institutions, with the goal of promoting a healthy and active lifestyle among the younger generation.*

Ключевые слова: *игровые виды спорта; образовательный процесс; обучающиеся; студенты; физические качества; воспитательный процесс; физические способности; психологическая устойчивость.*

Keywords: *team sports; educational process; students; physical qualities; educational process; physical abilities; psychological stability.*

Спорт в широком смысле слова можно характеризовать как систематизированную целенаправленную физическую активность определенного вида, направленную на конкретизированный результат. Всю спортивную деятельность

можно разделить на личную и командную в данной статье речь пойдет о влиянии занятий командными видами спорта на повышение уровня физической подготовки обучающихся.

Командные виды спорта подразумевают работу группы людей для достижения какого-то определенного результата, будь то тренировочный процесс или соревновательное состязание. К командным видам спорта можно отнести самые распространенные виды спорта, такие как футбол, волейбол, баскетбол, хоккей, а также ряд других спортивных дисциплин, подразумевающих командное выступление.

Несомненно, командные виды спорта влияют как на физическое, так и на психологическое развитие каждого спортсмена. В совокупности занятия командными видами спорта во многом являются предпосылкой к построению личности человека ввиду его систематической работы в коллективе.

Командные виды спорта являются довольно развитым направлением спортивной деятельности в нашей стране и представляют собой огромное множество спортивных дисциплин, каждая из которых имеет свои специфические особенности, а также потенциальные возможности влияния на спортсменов. Командные виды спорта являются наиболее развитыми не случайно, многие командные виды спорта являются олимпийскими, что говорит об их повсеместной значимости по всему миру. Для такого рода значения спортивных дисциплин командного вида существуют вполне объективные основания. Многие из командных видов спорта являются максимально активными с точки зрения двигательной характеристики действий спортсменов. Так же многозначительным фактором распространенности и значимости командных видов спорта является сам факт характеристики спорта как командного, то есть предполагающее выступление спортивного коллектива, что является социально адаптирующей и коммуникабельно развивающей характеристикой такого спорта [1].

Рассматриваемая категория спортсменов является весьма широкой, так как к обучающимся можно отнести людей в среднем возрастном диапазоне от 6 до 30 лет, что является довольно существенным пространственным значением. Поэтому целесообразно рассмотреть влияние командных видов спорта именно на старшую часть обучающихся, студентов, слушателей, магистрантов, аспирантов и т.д. Командные виды спорта в этой возрастной категории весьма популярны, уместны и распространены. Основной численный состав полупрофессиональных и профессиональных команд различных спортивных клубов состоит именно из данной возрастной группы. Более того, в нашей стране широко распространены студенческие лиги, насчитывающие многочисленные команды по многим видам спорта. В программе данных спортивных лиг регулярно проводятся соревнования различных масштабов в целях популяризации командных видов спорта и физической культуры в целом [2].

Говоря в целом о понятии командных видов спорта, стоит упомянуть, что все они являются сложившимся в ходе исторического развития и основываются на соревновательном аспекте противостояния двух или более (в рамках турнира или другого вида организованных масштабных соревнований) команд спортсменов. Все команды состоят из определенного количества участников в соответствии с правилами, действующими для отдельно взятого конкретного вида спорта и регламентом проводимых соревнований. Коллективная сторона командных видов спорта является очень значимой для положительного влияния на спортсменов, их дисциплинированность и правильное развитие социально значимых качеств. Следовательно, вышеназванные факторы развития могут положительно влиять и на профессионально значимые качества [3].

В командных видах спорта состязательный процесс во многом выстраивается на основе коллективных действий, как субъекта достижения победного результата в процессе соревнований. Каждый из спортсменов для достижения победы должен действовать в интересах команды. В командных видах спорта огромную роль играет степень взаимодействия участников команды, так как это является одним из основных факторов достижения желаемого результата. Также командные виды спорта требуют разностороннее развитие спортсменов и психологическую готовность к работе в коллективе.

Коммуникабельность развивается за счет работы в команде, что непосредственно достигается с помощью занятий командными видами спорта. Как и в жизни, при существовании коллектива существенная доля успеха зависит от взаимопонимания и уважения друг к другу, точно такая же система существует и в спортивной среде, где без четкого отлаженного взаимодействия, взаимопомощи, поддержки и понимания, достигнуть положительного результата бывает очень сложно [4].

Например, для занятий футболом от игроков требуется высокий уровень выносливости, сила ног и умение грамотно распределять ресурс организма для плодотворного ведения игры на всем протяжении матча. С психологической точки зрения для игроков важно чувствовать взаимодействие со своими товарищами по команде. Важнейшим условием успешного ведения игры является сыгранность команды, уровень понимания игроками друг друга в ситуациях высокого напряжения спортивной борьбы с командой соперника.

Как отметил Р.С. Юсупов, занятия футболом в качестве инструмента образовательного процесса оказывает большое влияние на организм занимающихся, способствует развитию основных физических качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, ловкости и координационных способностей [5]. В процессе занятий футболом, как на любительском, так и на профессиональном уровне у игроков происходит развитие морально-психологических качеств, которые играют большую роль во многих сферах профессиональной деятельности и повседневной жизни человека.

Особенно полезны командные виды спорта для психического здоровья обучающихся специализированных образовательных организаций, так как спортивный профиль подготовки в этом отношении не обязателен. Также к положительным свойствам командных видов спорта можно отнести факты того, что они способствуют психологической устойчивости, уменьшают возможность обретения лишнего веса, диабета, приобщают занимающихся к здоровому образу жизни, поднимают самооценку и т.д. В процессе занятий командными видами спорта, во время тренировок и матчевых встреч, соревнований, организм игрока нагружен максимально, что позволяет воспитывать многие физические способности.

Систематические занятия игровыми видами спорта также положительно влияют на развитие у занимающихся сердечно-сосудистой системы, так как регулярные тренировки укрепляют сердечную мышцу, повышают кровоток крови, увеличивают капиллярную систему, на основании этого в работающие мышцы поступает больше кислорода и выводится продуктов распада. Изменения происходят также и в дыхательной системе, где происходит увеличение объема легких, и глубины дыхания в связи, с чем организм усваивает большее количества кислорода и повышается работоспособность человека, так как он может выполнять работу без кислородного голодания.

Спорт сам по себе предъявляет высокие требования к соблюдению дисциплины, так как от этого зависит не только профилактика от получения травм, но и восстановление организма после тяжелых тренировочных нагрузок, режим питания и т.д., которые в совокупности влияют на спортивный результат. Поэтому регулярное соблюдение требований дисциплины отражается в человеческих качествах и отличительных особенностях характера спортсменов, что в дальнейшем помогает им в повседневной жизнедеятельности. Это упрощает отношение их ко многим бытовым проблемам, влияет на эргономичное и практичное использование своего времени, ставит приоритетное направление в области выполнения своих собственных установок на жизнь в целом и добиваться поставленных перед собой целей [6, с. 223].

На основании вышесказанного следует, что командные виды спорта имеют большое значение в учебном процессе, так как их влияние является хорошим дополнением к общей программе осваиваемой специальности, улучшает концентрацию внимания и усидчивость, помогает в выработке навыка работать в команде, уметь адаптироваться к различным жизненным ситуациям и др. [7, с. 52].

Подводя итог, можно сказать, что командные виды спорта оказывают исключительно положительное влияние как на физиологическую сторону развития обучающуюся, так и на психологическую. С физической точки зрения командные виды спорта способствуют разностороннему физическому развитию спортсменов, повышая их силу, ловкость, быстроту, выносливость. С психологической точки зрения командные виды спорта это одно их эффективных

средством развития дисциплинированности, порядочности, обязательности, усидчивости, внимательности и повышения концентрации, улучшению общего психоэмоционального состояния за счет выброса соответствующих групп гормонов в процессе тренировочных занятий и иных мероприятий.

Литература

1. Жукова И. В., Ильин В. А. Роль командных видов спорта в физическом воспитании студентов в непрофильных вузах // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 4. С. 47-49.

2. Кугно Э. Э., Струганов В. С., Струганов С. М. Проблемы образования дисциплины «Физическая культура» в учебных заведениях // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 36-41. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49203949_86165139.pdf (дата обращения: 26.04.2026).

3. Фоменко К. Д., Струганов С. М., Кугно Э. Э. Влияние физической культу-ры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здо-рового стиля жизни в образовательных организациях МВД России // Физи-ческая культура, спорт и туризм в высшем образовании : Сборник материалов XXXVI Всероссийской научно-практической конференции студентов, магист-рантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского соста-ва (Ростов-на-Дону, 24-25 апреля 2025 г.). Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2025. С. 309-313. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_82567081_99015023.pdf (дата обращения: 26.04.2026).

4. Кондрашихина О. А., Кажарская О. Н., Медведева С. А. Спортивная мотивация студентов, занимающихся индивидуальными и командными вида-ми спорта // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 1. С. 51. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_42841658_84025552.pdf (дата обращения: 26.04.2026).

5. Юсупов Р. С. Футбол как составная часть физического воспитания // Проблемы педагогики. 2020. № 1 (46). С. 92-93. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_42458000_89532449.pdf (дата обращения: 26.04.2026).

6. Кленова М. С., Ильиных Д. В. Эффективность проведения командных спортивных игр в высших учебных заведениях // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 5-1 (68). С. 222-225.

7. Пономарев А. В., Банников С. Е., Аверин А. М. Потенциал игровых видов спорта в формировании гибких навыков у студентов вуза // Primo Aspectu. 2024. № 3 (59). С. 49-55.

УДК 796.06

АНАЛИЗ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ

ANALYSIS OF THE IMPLEMENTATION OF THE STATE PROGRAM «DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS» IN THE ORYOL REGION: ACHIEVEMENTS AND PROSPECTS

Николаева Дарья Олеговна
Студент
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Nikolaeva Darya Olegovna
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
Scientific supervisor:
Dmitry Sergeevich Panov
Senior Lecturer
Department of Physical Education
Central Russian Institute of Management, a branch of the RANEPA
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются итоги реализации государст-венной программы «Развитие физической культуры и спорта» в Орловской области за период 2019-2025 годов, а также перспективы развития отрасли до 2029 года. На основе анализа официальных статистических данных и нормативно-правовых актов выявлены ключевые достижения: увеличение доли граждан, систематически занимающихся спортом, на 94,5 тыс. человек; строительство новых спортивных объектов; рост количества проводимых мероприятий. Особое внимание уделяется новым направлениям работы, включая программу «Земский тренер», развитие адаптивного спорта и поддержку участников специальной военной операции. Определены проблемные зоны и перспективы дальнейшего развития спортивной инфраструктуры региона.*

Abstract. *The article examines the results of the implementation of the state program "Development of physical culture and sports" in the Oryol region for the period 2019-2025,*

as well as the prospects for the development of the industry until 2029. Based on the analysis of official statistical data and regulatory legal acts, key achievements were identified: an increase in the proportion of citizens systematically involved in sports by 94.5 thousand people; construction of new sports facilities; an increase in the number of events held. Special attention is paid to new areas of work, including the "Zemsky trainer" program, the development of adaptive sports and support for participants in a special military operation. Problem areas and prospects for further development of the region's sports infrastructure have been identified.

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; Орловская область; государственная программа; спортивная инфраструктура; спортивные мероприятия.*

Keywords: *physical cultur; sports; Oryol region; state program; sports infrastructure; sports events.*

Физическая культура и спорт являются важнейшими составляющими здорового образа жизни населения, фактором укрепления здоровья нации и повышения качества человеческого капитала. В современной России развитию спортивной отрасли уделяется приоритетное внимание на всех уровнях власти - от федерального до муниципального. Орловская область не является исключением: в регионе последовательно реализуются программные мероприятия, направленные на создание условий для занятий физической культурой и спортом различных категорий граждан [1].

Развитие физической культуры и спорта в Орловской области осуществляется в рамках государственной программы «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Орловской области [2]. Программа реализуется в несколько этапов и охватывает период до 2029 года включительно.

Важно отметить, что с 2019 по 2024 годы регион активно участвовал в реализации федерального проекта «Спорт - норма жизни», входящего в состав национального проекта «Демография». Как отмечается в докладе руководителя регионального Департамента физической культуры и спорта Алексея Берестова, за этот период на реализацию проекта было направлено 1,4 млрд рублей, из которых 97 млн рублей потратили непосредственно на то, чтобы устроить и обновить футбольные поля с искусственным покрытием [3].

В 2025 году в области заработал проект «Спорт Орловщины». С объёмом финансирования не всё однозначно: называют и 636 млн рублей, и 635 млн. Причина, по всей видимости, в том, что расчёты велись на разных стадиях бюджетного процесса — пока одни цифры уточняли, другие уже фигурировали в документах.

Общий объём средств, предусмотренный отрасли на 2025-2029 годы, подняли с 5,4 до 5,6 миллиардов рублей. Увеличение обеспечено областным бюджетом, а сами средства пошли на вполне конкретные вещи. Во-первых, требовалось создать условия для подготовки спортивного резерва в школах, включённых в единую систему. Во-вторых, закупить инвентарь и оборудование

для училищ олимпийского резерва. Далее — установить в территориях малые формы и футбольные поля; построить или приобрести готовые объекты массового спорта; укомплектовать модульные сооружения; провести капремонт спортивной инфраструктуры, находящейся в государственной и муниципальной собственности.

Что касается целевых индикаторов, они построены на постепенном увеличении числа орловских спортсменов, попадающих в первую шестёрку на чемпионатах и первенствах России. Ориентир на 2025 год задан — не менее 25 человек; далее прогнозируется рост до 29 к 2029 году. В качестве ключевого направления программы по-прежнему выделяют развитие спортивной инфраструктуры.

Анализ результатов, которых Орловская область добилась в ходе семилетней реализации национальных проектов, позволяет выделить ряд значимых позиций: 4 футбольных поля с искусственным газоном были введены в эксплуатацию за указанный период; также построено 5 ФОКОТов, то есть физкультурно-оздоровительных комплексов открытого типа; уличными тренажёрами современного образца оснащены 45 универсальных площадок; ещё 23 точки оборудованы специально под приём нормативов ГТО; а если брать областной центр, то наиболее заметным событием здесь стала реконструкция многофункционального комплекса на стадионе имени Ленина, параллельно с этим построен и запущен крытый футбольный манеж.

Губернатор Андрей Еевгеньевич Клычков на заседании областного Правительства в феврале 2026 года обратил внимание на итоги за шести лет работы по национальным проектам. Ключевой тезис выступления - спортивная инфраструктура за это время действительно укрепилась, причём укрепление коснулось как непосредственно объектов, так и уровня оснащённости спортивных школ и муниципальных образований. Из числа наиболее крупных сооружений, появившихся в Орле, губернатор отдельно выделил комплекс «Победа» и манеж имени Мосякина. Приведённые им цифры говорят о росте общего количества спортивных объектов по региону в полтора раза.

Если говорить об оснащении спортшкол, то начав с 2019 года, закупки оборудования для спортивных школ области в общей сложности превысили 10 тысяч единиц. Спортшкола № 10 г. Орла - учреждение, где сегодня тренируются более 700 спортсменов, до реализации программных мероприятий полноценной базы не имело; теперь же она создана благодаря региональной программе.

Отдельного разговора заслуживает система ГТО. Сегодня на территории области действуют 29 Центров тестирования, они разбросаны по разным муниципалитетам и работают в рамках Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне». За период с 2019 года уже сдали нормативы 56 тысяч жителей.

Программа «умных» площадок тоже входит в число приоритетов. Здесь область действует в связке с федеральным центром: есть соответствующий проект «Бизнес - спринт (Я выбираю спорт)», и в его рамках заключено соглашение с Минспортом России. Соглашение предусматривает, что на территории области будет установлено 7 таких объектов.

Что намечено на перспективу? В планах на 2027 год — возведение двух физкультурно-оздоровительных комплексов, один в Мценске, другой в Кромах (это посёлок городского типа). Администрации этих муниципалитетов уже начали практическую работу — формируют участки земли, отведённые под строительство.

Если переходить к вопросу о ключевых показателях эффективности реализации государственной программы является вовлеченность населения в систематические занятия физической культурой и спортом, а также количество и качество проводимых спортивных мероприятий.

По информации руководителя регионального Департамента физической культуры и спорта, за пять лет количество жителей Орловской области, систематически занимающихся физической культурой и спортом, увеличилось на 94,5 тыс. человек. Доля обеспеченности спортсооружениями превысила 60%.

2025 год стал весьма насыщенным в спортивной жизни региона. Всего на территории области было проведено 361 официальное мероприятие, включенное в календарный план. Структура проведенных мероприятий представлена в таблице 1.

Таблица 1

Количество и виды спортивных мероприятий, проведенных в Орловской области в 2025 году

Вид мероприятий	Количество
Спортивные мероприятия регионального уровня	236
Физкультурные мероприятия регионального и всероссийского статуса	86
Спортивные мероприятия межрегионального и всероссий-ского уровня	38
Международные соревнования	1
Всего	361

Орловские спортсмены приняли участие в 370 всероссийских мероприятиях за пределами региона с общим количеством участников 2472 человека. В событиях, проходивших в самом регионе, участвовало более 160 тысяч жителей области и свыше 40 тысяч гостей из других субъектов России.

Знаковыми спортивными событиями 2025 года стали:

1) международные соревнования и этапы Кубка России по стрельбе из лука;

2) чемпионаты и первенства России по армрестлингу, спортивной акробатике, вольной борьбе и сумо;

3) кубок России по волейболу среди ветеранов;

4) массовые старты: «Лыжня России», «Кросс Нации», «Российский Азимут»;

5) 11-я Спартакиада пенсионеров области;

6) международный турнир по каратэ «Кубок Орла».

Особое внимание направленно к игровым видам спорта. Центральный стадион имени В. И. Ленина стал самой посещаемой ареной в своей лиге по итогам сезона, приняв в общей сложности 102 официальных футбольных матча, включая игры для команд из других регионов, например, Курской области [1].

Успешно выступили женская мини-футбольная команда «ОрелГУ-КПРФ-Академия футбола» и волейбольный клуб, получивший право на повышение в классе. Женская команда по мини-футболу стала победителем финального этапа Первой лиги. В Чемпионате России в первой лиге по волейболу принимают участие женская и мужская команды. По итогам успешного выступления женская команда получила право выступления в Высшей лиге «Б».

Ледовые арены Орла за 2025 год приняли игры первенства ЦФО среди юношей по хоккею с общим количеством «домашних» игр около 100. Студенческая команда по хоккею Орловского государственного университета принимает участие в Чемпионате СХЛ.

Развитие спортивной отрасли невозможно без квалифицированных кадров и системы поддержки талантливых спортсменов. В этом направлении в Орловской области также реализуются важные мероприятия. В феврале 2026 года стало известно, что Орловская область вошла в число пилотных регионов по реализации программы «Земский тренер». Данная программа предусматривает единовременную выплату в размере 1 млн рублей для работников физической культуры и спорта, переехавших в населенные пункты с численностью населения не более 50 тыс. жителей.

Участниками программы могут стать граждане Российской Федерации с высшим или средним профессиональным профильным образованием. Они должны трудоустроиться в учреждения спорта на полный рабочий день и работать здесь в течение 5 лет. На сегодняшний день тренеров-преподавателей по боксу, дзюдо, самбо, каратэ, легкой атлетике, спортивной борьбе, шахматам и хоккею ждут в Мценске, Ливнах, Болховском и Новодеревеньковском районах. Заявления на участие в конкурсном отборе принимают в региональном Департаменте физкультуры и спорта.

Важным направлением поддержки спортсменов является система стипендий. Губернатор Орловской области Андрей Евгеньевич Клычков подписал

указ о назначении стипендий молодым спортсменам региона на 2026 год. Поддержку в размере 10 тысяч рублей ежемесячно получат 48 атлетов, добившихся высоких результатов на соревнованиях различного уровня - от первенств России до чемпионатов мира.

Количество стипендиатов растет из года в год: в 2023 году поддержку получали 34 спортсмена, в 2024 и 2025 годах - по 45, а в 2026 году - уже 48. Это говорит о последовательном увеличении финансирования и расширении круга талантливых спортсменов, получающих поддержку.

Кроме того, продолжается работа по обеспечению членов сборных команд парадной формой - ее получили уже более 700 спортсменов. В конце 2025 года прошел традиционный «Спортивный бал», на котором были отмечены лучшие спортсмены, тренеры, ветераны спорта и спортивные объединения.

Особое внимание в последнее время уделяется развитию адаптивного спорта и вовлечению в занятия физической культурой людей с ограниченными возможностями здоровья, а также участников специальной военной операции.

В Орле уже работает спортивная адаптивная школа «Преодоление» и реабилитационно-спортивный центр. В планах строительство центра адаптивных видов спорта. Развитие инфраструктуры для адаптивного спорта – тенденция, характерная для всей страны. 28 мая на заседании Совета по развитию физкультуры и спорта Президент РФ Владимир Путин поставил правительству задачу уделить этой сфере особое внимание.

«Наша цель - обеспечить доступность занятий для всех людей с ограничениями по здоровью вне зависимости от их места жительства, достатка, возраста и уровня физической подготовки», - отметил президент.

Приоритетным направлением в 2025 году стала поддержка участников специальной военной операции и их семей. В течение года для них проводились специальные спортивные праздники, эстафеты и турниры, включая «Только вперед!», приуроченный к 80-летию Победы. Ветераны СВО достойно представляли регион на всероссийском «Кубке Защитников Отечества».

В наступающем 2026 году календарный план включает около 400 мероприятий. Среди ключевых спортивных стартов - первенства и чемпионаты России по фехтованию, стрельбе из лука, сумо, армрестлингу и каратэ.

2026 год объявлен Годом единства народов России. В его рамках в области запланированы специальные физкультурные события: фестиваль «Спортивный хоровод народов»; турнир по футболу «Кубок дружбы народов»; фестиваль ГТО «Эстафета единства» между командами разных национальностей; всероссийский день бега «Кросс нации».

В 2026 году в Орловской области реализуется 41 региональный проект в рамках 12 национальных проектов. Для их финансового обеспечения предусмотрено 7,9 млрд рублей, в том числе 5,6 млрд рублей за счет средств федерального бюджета.

Муниципальные образования принимают участие в реализации 9 региональных проектов по различным направлениям, включая проекты, связанные с созданием комфортной городской среды, развитием дорожной сети и инфраструктуры для жизни. Хотя напрямую эти проекты не относятся к сфере спорта, они создают условия для развития спортивной инфраструктуры и повышения качества жизни населения. Несмотря на достигнутые успехи, в развитии физической культуры и спорта в Орловской области сохраняется ряд проблем, требующих решения.

Во-первых, сохраняется неравномерность развития спортивной инфраструктуры в муниципальных образованиях. Если в областном центре построены современные спортивные объекты, то в отдаленных районах обеспеченность спортивными сооружениями остается недостаточной. Программа «Земский тренер» призвана частично решить кадровую проблему, но без соответствующей инфраструктуры привлечение специалистов в сельскую местность затруднено.

Во-вторых, показатели по количеству спортсменов, занимающих призовые места на всероссийских соревнованиях, пока остаются достаточно скромными. Это может быть связано как с объективными сложностями подготовки спортсменов высокого класса, так и с недостаточным уровнем финансирования данного направления.

В-третьих, развитие адаптивного спорта, несмотря на позитивные сдвиги, требует дальнейшего совершенствования. Строительство специализированного центра - лишь первый шаг. Необходимо создание безбарьерной среды на всех спортивных объектах, подготовка квалифицированных тренеров для работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

В-четвертых, система подготовки спортивного резерва требует дальнейшего развития. Закупка оборудования для спортивных школ - важное, но недостаточное условие. Необходимо совершенствование методик тренировоч-ного процесса, повышение квалификации тренерско-преподавательского соста-ва, развитие системы соревнований для юных спортсменов [4].

Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы о реализации государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» в Орловской области.

За последние годы в регионе достигнуты существенные результаты в развитии спортивной инфраструктуры. Построены крупные спортивные объекты в областном центре, созданы десятки площадок для занятий массовым спортом в муниципальных образованиях, закуплено современное оборудование для спортивных школ. Это позволило увеличить количество жителей, систематически занимающихся спортом, на 94,5 тыс. человек и повысить долю обеспеченности спортсооружениями до 60%.

Значимым событием стало включение Орловской области в число пилотных регионов по реализации программы «Земский тренер», что позволит

привлечь квалифицированные кадры в сельскую местность и малые города. Развивается система поддержки талантливых и молодых спортсменов, и следовательно увеличивается количество стипендиатов.

Важным направлением работы становится развитие адаптивного спорта и вовлечение в занятия физической культурой участников специальной военной операции(СВО) и их семей. Планируется строительство специализированного центра адаптивных видов спорта.

Вместе с тем сохраняются проблемы, которые требуют дальнейших решений: неравномерность развития инфраструктуры в муниципальных образованиях, недостаточные темпы роста спортивных результатов, необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва [5].

Перспективы развития спортивной отрасли связаны с реализацией регионального проекта «Спорт Орловщины» до 2029 года, строительством новых физкультурно-оздоровительных комплексов, созданием «умных» спортивных площадок, проведением масштабных спортивных мероприятий в рамках 2026 года, который объявлен годом единства народов России.

Таким образом, можно сказать, что государственная программа «Развитие физической культуры и спорта» в Орловской области реализуется достаточно успешно, достигнуты значимые результаты, определены перспективные направления дальнейшего развития. При сохранении намеченных темпов финансирования и последовательной реализации программных мероприятий можно ожидать дальнейшего улучшения показателей развития отрасли и роста вовлеченности населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Литература

1. Абалян А. Г., Фомченко Т. Г., Богомолов, Э. А. Модель региональной политики вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. 2023. № 12. С. 3-5. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=54911107 (дата обращения: 08.03.2026).

2. Казачкова Е. Н., Горбачева О. А. Оценка системы развития физической культуры и спорта на основе анализа реализации государственной программы Орловской области «развитие физической культуры и спорта» // Автономия личности. 2021. № 3(26). С. 18-26. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=47934824 (дата обращения: 08.03.2026).

3. Леонова Ю. Н. Деятельность органов государственной власти субъекта РФ по реализации федерального проекта «Спорт - норма жизни» в Орловской области // Научные записки академии. 2023. № 2(46). С. 61-68. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=54036907 (дата обращения: 08.03.2026).

4. Максимов Д. А. Особенности целевых программ развития сферы физической культуры и спорта в Орловской области // Наука-2020. 2019. № 3(28). С. 134-141. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=39198173 (дата обращения: 08.03.2026).

5. Савкина Н. В., Панина, И. В. Программа развития физической культуры и спорта Орловской области // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Ессентуки, 28–29 апреля 2022 года. Москва : Знание-М, 2022. С. 153-159. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=49417231 (дата обращения: 08.03.2026).

УДК 796.8

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ТХЭКВОНДО В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

METHODS OF EDUCATING PHYSICAL QUALITIES IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN THROUGH TAEKWONDO IN THE SYSTEM OF EXTRACURRICULAR EDUCATION

Сулацкова Ольга Владимировна
магистрант
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Sulatskova Olga Vladimirovna
Master's student
Department of Theory and Methods of Teaching Physical Education and Life Safety
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Даянова Марина Александровна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Dayanova Marina Aleksandrovna
Ph.D, associate professor
department of theory and methods of teaching physical culture and life safety
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Волкова Елена Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Volkova Elena Vladimirovna
Ph.D, associate professor
department of theory and methods of teaching physical culture and life safety
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье представлены итоги проведения педагогического эксперимента по эффективности применения методики воспитания физических качеств, таких как ловкость, гибкость и сила у детей 7-8 лет на этапе начальной подготовки.*

Abstract. *The article presents the results of a pedagogical experiment on the effectiveness of using a method for developing physical qualities such as agility, flexibility, and strength in children aged 7-8 at the initial training stage.*

Ключевые слова: *тхэквондо; базовые элементы тхэквондо; ловкость; гибкость, сила, подвижные игры.*

Keywords: *taekwondo; basic elements of taekwondo; agility; flexibility; strength; outdoor games.*

В современном обществе вопрос сохранения и укрепления здоровья младших школьников приобретает особую значимость. Именно в этом возрасте формируются жизненные привычки и основы здорового образа жизни, закладываются предпосылки для гармоничного физического и духовного развития личности.

Государственные документы подчеркивают важность совершенствования системы физического воспитания, акцентируя внимание на необходимости укрепления здоровья граждан, всестороннего развития личности, подготовки молодого поколения к трудовой деятельности и служению Родине. Среди множества спортивных направлений особое место занимают единоборства, в том числе корейское тхэквондо, которое в последние годы завоевало широкую популярность [1].

Занятия тхэквондо в рамках дополнительного образования представляют собой эффективный инструмент для укрепления здоровья детей. Они включают в себя интенсивную двигательную активность, разнообразные формы учебно-тренировочного процесса, использование специализированного инвентаря и современных обучающих технологий [2, 3]. Регулярные занятия тхэквондо не только способствуют физическому оздоровлению, но и воспитывают стремление к здоровому образу жизни, учат преодолевать трудности и ставить перед собой четкие цели.

Интересно отметить подход П. Ф. Лесгафта, который в своей системе физического воспитания делал акцент на гармоничном развитии личности. Он рассматривал физические и духовные силы человека как неразрывно связанные компоненты единого жизненного процесса, которые способствуют формированию «идеально-нормального типа» личности.

Игры играют важную роль в развитии ребенка. Через игровую деятельность дети познают окружающий мир, развивают интеллектуальные способности, фантазию и воображение, формируют социальные навыки. Г. Гюрджеев отмечал, что игры, требующие выразительных и одухотворенных движений (например, «Замри», «Стоп», «Море волнуется»), помогают детям лучше ощу-

щать свое тело в нестандартных позах и положениях, расширяя их двигательный репертуар.

Результаты исследования, которое провели Ушин В. Ф. и Агаронян М. А. в 2021 году, показывают, что уровень физических качеств у детей, занимающихся в спортивных секциях, значительно превосходит показатели их сверстников, не вовлеченных в спорт [4, 5]. Поэтому тренер должен грамотно выстроить учебно-тренировочный процесс, сочетая изучение базовых элементов тхэквондо с игровой деятельностью, чтобы обеспечить планомерное улучшение физической подготовленности юных спортсменов.

Для достижения оптимальных результатов необходимо тщательно подбирать и комбинировать методы развития физических качеств, уделяя особое внимание игровому и соревновательному подходам. В связи с этим возникает потребность в определении наиболее действенной методики развития физических качеств у детей 7-8 лет на начальных этапах обучения тхэквондо с использованием подвижных игр.

Для ребенка крайне важно, чтобы упражнения были увлекательными и эмоционально насыщенными — это стимулирует его к умственным и физическим усилиям, помогает удерживать внимание и одновременно развивать морально-волевые и технические навыки.

С целью выявления наиболее эффективной методики развития физических качеств у детей 7–8 лет с применением игрового метода и элементов тхэквондо было проведено исследование в спортивном клубе Ворошиловского района Волгограда. В эксперименте участвовали 20 детей младшего школьного возраста, разделенных на экспериментальную и контрольную группы по 10 человек в каждой.

Исследование состояло из трех этапов:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- определение исходных позиций и направления исследования;
- тестирование, в ходе которого экспериментальная группа тренировалась по предложенной методике, а контрольная — по традиционной методике развития скоростно-силовых способностей.

На завершающем этапе результаты были обработаны с помощью методов математической статистики.

Тренировки в обеих группах проводились три раза в неделю и длились по 60 минут. В экспериментальной группе в основу подготовительной и основной частей занятия были заложены специально-подготовительные упражнения.

Подготовительная часть занятия включала комплекс общеразвивающих упражнений, нацеленных на все группы мышц. В разминку входили:

- специальные беговые упражнения;
- имитационные удары ногами;
- прыжки;
- прыжки на одной ноге;

- кувырки.

Подготовительная часть занимала четверть общего времени тренировочного занятия — 15 минут. В ходе основной части тренировочного занятия целесообразно использовать соревновательно-игровой метод. Игры вызывают у детей бурю эмоций, помогают удержать их внимание и значительно повышают работоспособность. Увлеченные процессом, ребята не замечают усталости и с энтузиазмом выполняют все задания.

Для проведения занятий участников делили на две команды по пять человек, стараясь подобрать соперников, равных по уровню физической подготовки. В начале основной части занятия проводились игры, нацеленные на развитие силы и скорости. Например, в игре «Быстрее и сильнее» дети выполняли различные физические упражнения: отжимания, приседания, подъемы туловища из положения лежа на спине.

Ход игры был следующим: участники по очереди бежали к фишке (дистанция — 10 метров), после чего выполняли задания:

- в первом раунде — три отжимания;
- во втором — три приседания;
- в третьем — три подъема туловища;
- в четвёртом — четыре удара ногой по снаряду (тренер держал лапу);
- в пятом — комбинацию из трех приседаний, трех отжиманий и трех подъемов туловища;
- в шестом — комплекс из трех ударов ногой по снаряду, трех приседаний, трёх отжиманий и трех подъемов туловища.

Команда, которая первой завершала испытание, получала одно очко. В конце игры подсчитывались результаты, и победителем становилась команда с наибольшим количеством очков.

Заключительная часть занятия была посвящена упражнениям на растягивание и восстановление. Она занимала всего пять минут от общего времени тренировки.

Педагогический эксперимент проходил по определенному плану: три тренировочных занятия в неделю — по вторникам, четвергам и субботам. По вторникам и субботам в программу включались специальные упражнения, а по четвергам их заменяли подвижные игры, такие как «Быстрее и сильнее», «Догонялки» (салочки), «Полоса препятствий» и различные эстафеты.

В то же время контрольная группа тренировалась по стандартной программе спортивной подготовки по тхэквондо. Программа предусматривала выполнение упражнений, направленных на освоение базовых техник и формирование ключевых навыков этого вида спорта. Спортсмены постепенно переходили к более сложным упражнениям, однако игровой метод в тренировочном процессе не использовался. Значительная часть занятий была посвящена отработке технических элементов тхэквондо.

Подготовительная часть занятия включала комплекс общеразвивающих упражнений, нацеленных на все группы мышц, и занимала 15 минут.

Основная часть, продолжительностью 40 минут, была построена следующим образом: юные спортсмены выполняли задания тренера, отрабатывая удары по снарядам и технические приемы. Среди упражнений были:

- передвижение в стойке;
- махи ногами в разных направлениях;
- удары ап чаги (прямой удар вперед) из разных положений;
- удары по снарядам (лапам, хлопушкам);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подъемы туловища из положения лежа.

Заключительная пятиминутка была отведена под упражнения на восстановление и подведение итогов занятия.

Объём и интенсивность тренировочных нагрузок в обеих группах были сопоставимы.

Чтобы оценить эффективность применения игрового метода с элементами тхэквондо, в начале и в конце эксперимента проводились контрольные упражнения:

- для оценки силовой выносливости использовался челночный бег 3х10 м;
- для определения уровня быстроты — максимальное количество подъемов туловища из положения лежа на спине в сед за 30 секунд;
- для измерения гибкости — наклон туловища вперёд.

Полученные данные были обработаны на компьютере с использованием t-критерия Стьюдента. Различия считались достоверными при $p<0,05$.

Изначально результаты участников обеих групп были примерно одинаковыми и не имели статистически значимых различий (таб. 1). Но если сравнивать итоговые показатели с нормативами, то результаты экспериментальной группы соответствуют оценке «хорошо», а контрольной — «отлично».

Таблица 1

Показатели результативности испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента

Контрольный тест	КГ, n-10	ЭГ, n-10	$T_{расчет}$	P
	X±δ	X±δ		
Челночный бег 3х10 м (сек)	11,08±0,5	11,04±0,5	0,22	P<0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине в сед (кол-во за 30 сек.)	7,2±1,2	7,3±1,4	0,17	P<0,05
Наклон туловища вперед (см)	4,4±1,8	4,2±1,7	0,25	P<0,05

Однако по завершении эксперимента в обеих группах отметили положительную динамику, при этом в экспериментальной группе результаты оказались достоверно выше, чем в контрольной (таб. 2).

Таблица 2

Показатели результативности испытуемых контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Контрольный тест	КГ, n-10	ЭГ, n-10	$T_{расчет}$	P
	X±δ	X±δ		
Челночный бег 3х10 м (сек)	10,71±0,5	9,98±0,7	2,61	P>0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине в сед (кол-во за 30 сек.)	10,2±0,8	11,5±1,3	2,71	P>0,05
Наклон туловища вперед (см)	5,3±1,9	10±1,5	2,13	P>0,05

Тест «Челночный бег 3х10 м»

Итоговые показатели в обеих группах улучшились, но в экспериментальной группе средние показатели стали лучше на 1,06 сек. (9,98±0,7 сек), по сравнению с контрольной, где результат улучшился на 0,37 сек (см. рис 1).

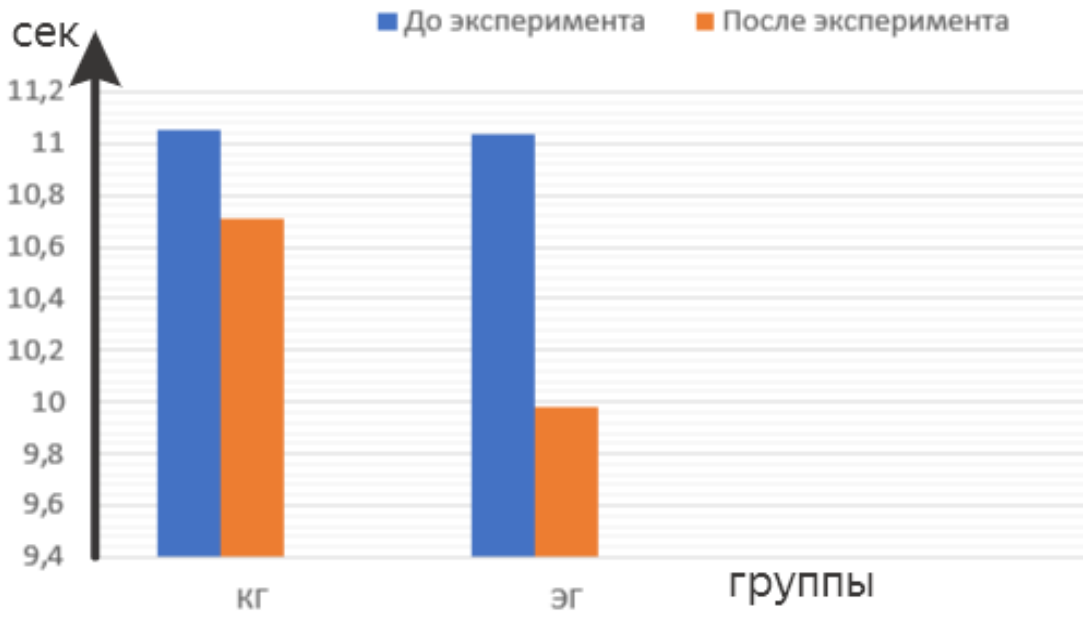

Рис. 1. Сравнительные результаты в тестовом упражнении «Челночный бег 3х10 м» (секунды)

Тест «Подъем туловища»

В экспериментальной группе количество подъемов увеличилось на 4 (11,5 ± 1,3), а в контрольной — на 3 (10,2 ± 0,8) (см. рис. 2). Статистический анализ показал существенные различия между группами (t = 2,71; p > 0,05) (см. рис. 2.).

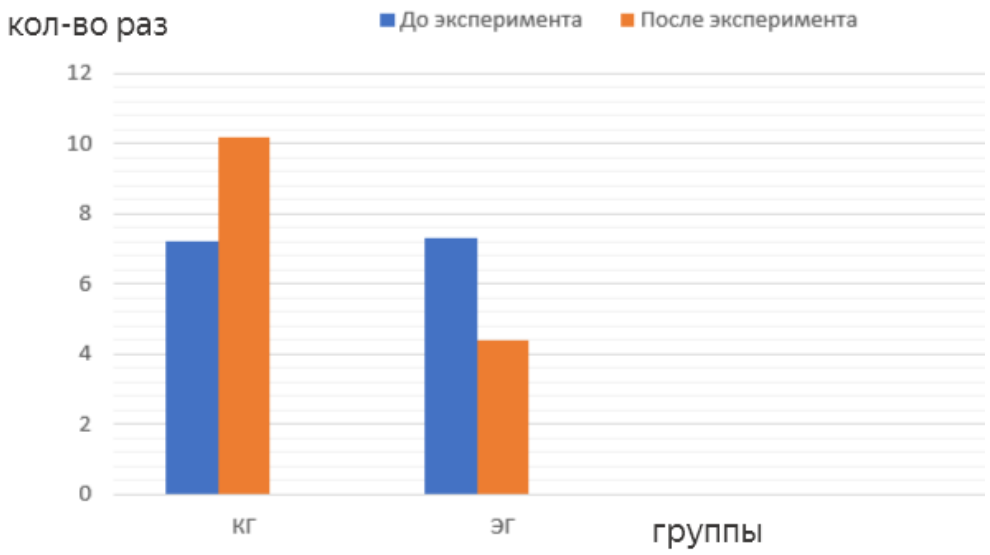

Рис. 2. Сравнительные результаты в тестовом упражнении «Подъем туловища» (количество раз за 30 сек).

Тест «Наклон туловища вперед»

Оценка гибкости также продемонстрировала положительную динамику. В экспериментальной группе средний результат улучшился на 6 см и составил 10 ± 1,5 см, тогда как в контрольной группе улучшение составило всего 0,9 см (5,3 ± 1,9 см) (см. рис. 3). Статистический анализ подтвердил наличие достоверных различий ($t = 2,13$, $p > 0,05$) (см. рис. 3).

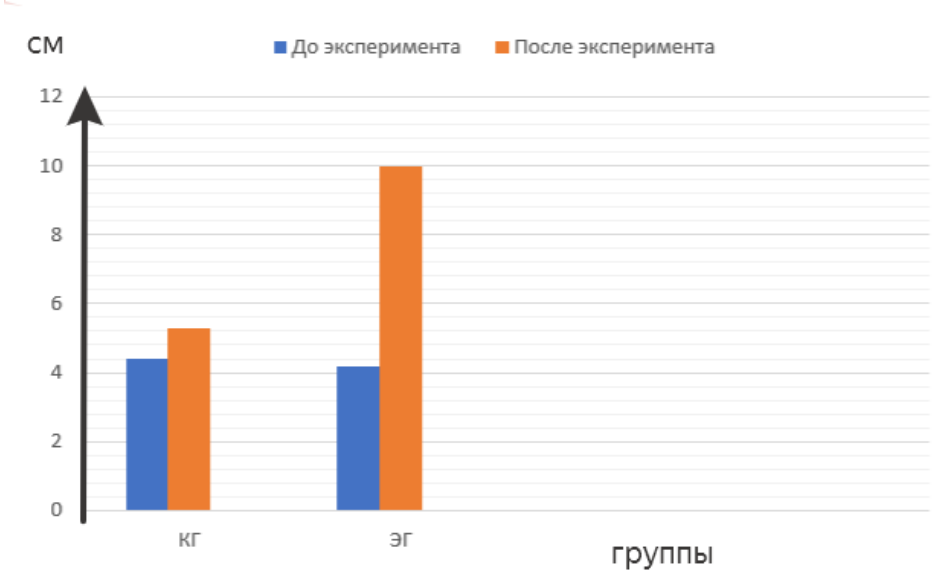

Рис. 3. Сравнительные результаты в тестовом упражнении «Наклон туловища вперед» (см)

Анализ всех проведенных тестов позволяет сделать вывод о положительной динамике в развитии физических качеств в обеих группах. Однако экспериментальная группа продемонстрировала более значительные результаты (см. табл. 3).

Таблица 3

Сравнение результатов тестирования физических качеств контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце эксперимента

Контрольный тест	КГ, n-10		ЭГ, n-10	
	X±δ		X±δ	
	До	После	До	После
Челночный бег 3х10 м (сек)	11,08±0,5	10,71±0,5	11,04±0,5	9,98±0,7
Подъем туловища из положения лежа на спине в сед (кол-во за 30 сек.)	7,2±1,2	10,2±0,8	7,3±1,4	11,5±1,3
Наклон туловища вперед (см)	4,4±1,8	5,3±1,9	4,2±1,7	7±1,5

Таким образом, проведённая работа позволила подтвердить эффективность предложенной методики. Результаты эксперимента наглядно демонстрируют, что занятия с использованием элементов тхэквондо и игрового метода способствуют развитию быстроты, силовой выносливости и гибкости у детей 7–8 лет.

В частности, в тесте «Челночный бег 3х10 м» средний прирост в экспериментальной группе составил 1,06 секунды, в упражнении «Подъем туловища» количество повторений увеличилось в среднем на 4, а в тесте на гибкость («Наклон туловища вперед») результат улучшился на 2,8 см.

Эти данные свидетельствуют о том, что сочетание игрового и соревновательного методов с элементами тхэквондо не только повышает эмоциональный фон занятий, но и значительно улучшает результаты в контрольных тестах. У детей младшего школьного возраста высокая пластичность нервной системы, что позволяет им быстро осваивать новые двигательные действия. Для эффективного развития физических качеств важно создать благоприятные условия и подобрать подходящие методы и средства.

Литература

1. Ворожейкин А., Глухов А., Волков А. Методические подходы к построению тренировочного процесса в единоборствах на этапе начальной спортивной подготовки // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2024. № 1 (33). С. 84-95.

2. Ерофеева О. Г. Современные технологии по формированию культуры здоровья в процессе организации физического воспитания школьников // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича

и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: педагогические и психологические науки. 2022. № 50 (69). С. 59-62.

3. Ишухин В. Ф., Агаронян М. А. Влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность юных спортсменов // Наука-2020. 2021. № 8 (53). С. 62-68. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48223420 (дата обращения: 16.04.2026).

4. Хаджимба Р. Ю., Мацко А. И. Влияние занятий с элементами тхеквондо на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста // Физическая культура, спорт, здоровье : сборник трудов преподавателей, магистрантов и аспирантов. – Киров : Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2025. С. 248-253.

5. Цзян В. Применение средств тхэквондо для повышения физической подготовленности воспитанников 8-10 лет детского социального приюта Сянь Г. Ченша (КНР) // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2025. № 2. С. 361-369.

УДК 796/799

САМООЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

SELF-ASSESSMENT OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF MANAGEMENT SPECIALTIES DURING THE EXAMINATION SESSION

Афанасенко Ирина Григорьевна
студент
Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Afanasenko Irina Grigorievna
student
Volgograd Institute of Management – a branch of the RANEPA
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В статье рассматривается проблема снижения двигательной активности и ухудшения самочувствия студентов в период экзаменационной сессии. На основе анкетирования студентов направления «Государственное и муниципальное управление» анализируются изменения в режиме дня, уровне физической нагрузки и субъективной оценке здоровья во время подготовки к экзаменам. Выявлено значительное увеличение времени сидячей работы, сокращение продолжительности сна и снижение регулярности занятий физической культурой. Предложен комплекс кратковременных физических упражнений, адаптированный для выполнения в условиях интенсивной умственной нагрузки.*

Abstract. *The article discusses the problem of decreased physical activity and deterioration of students' well-being during the examination session. Based on a survey of students of the direction «Public and Municipal Administration», changes in daily routine, level of physical activity and subjective assessment of health during exam preparation are analyzed. A significant increase in sedentary work time, a reduction in sleep duration and a decrease in the regularity of physical education classes were revealed. A set of short-term*

physical exercises adapted for performing under conditions of intense mental load is proposed.

Ключевые слова: *студенты, экзаменационная сессия; двигательная активность; самооценка здоровья; физическая культура; профилактика переутомления.*

Keywords: *students; examination session; physical activity; self-assessment of health; physical education; fatigue prevention.*

Учебная деятельность студентов в период экзаменационной сессии характеризуется высоким уровнем психоэмоционального напряжения и значительным сокращением времени, уделяемого физической активности. Студенты управленческих специальностей проводят проводят многие часы за изучением нормативных документов, анализом данных и подготовкой к семинарам, что неизбежно приводит к длительному пребыванию в статичной позе сидя. Сочетание умственного переутомления с гиподинамией создает предпосылки для ухудшения функционального состояния организма, появления болей в спине и шее, нарушений сна и снижения общей работоспособности.

В ходе исследования мы обращались к результатам современных научных работ, посвященных влиянию экзаменационного стресса на организм студентов. Так, в исследовании О. А. Драгич и соавторов отмечается, что экзаменационный стресс вызывает комплекс психофизиологических реакций организма, затрагивающий как психическую, так и соматическую сферы. При этом авторы подчеркивают, что привыкания к экзаменационному стрессу у студентов практически не наблюдается – каждая последующая сессия вызывает схожую физиологическую реакцию, что может приводить к истощению адаптационных ресурсов организма [1].

Регулярные занятия физической культурой являются эффективным средством снятия стресса и поддержания умственной работоспособности. Как отмечают С. Р. Гончаренко и А. Г. Сметанин, физическая активность способствует выделению эндорфинов – гормонов радости, что улучшает настроение и помогает бороться со стрессом и депрессией [2]. Кроме того, систематические тренировки способствуют улучшению концентрации внимания, повышению самооценки и нормализации сна. В исследовании С. Н. Кручининой и В. А. Романюка, проведенным среди студентов Петрозаводского государственного университета, было установлено, что наиболее популярными и эффективными видами физической активности в период сессии являются бег и ходьба, а также йога и пилатес [3]. Однако в стрессовый период сессии студенты часто пренебрегают двигательной активностью, считая ее второстепенной по сравнению с учебными задачами. Тем самым возникает замкнутый круг: чем меньше движения, тем быстрее наступает утомления и тем сложнее усваивать материал.

Для анализа данной проблемы далее приведем результаты собственного исследования. Нами было проведено анонимное анкетирование студентов факультета «Государственное и муниципальное управление» Волгоградского

института управления – филиала РАНХиГС. Для этого была составлена анкета из 8 вопросов:

1. Ваш пол;
2. Ваш возраст;
3. Ваш курс обучения;
4. Сколько часов в день Вы проводите в положении сидя в обычный учебный период и в период сессии?
5. Как часто Вы занимаетесь физической культуру или спортом в обычный учебный период и в период сессии?
6. Отмечаете ли Вы боли в спине и шее в период сессии?
7. Как Вы оцениваете качество сна в период сессии?
8. Считаете ли Вы, что физические упражнения помогают справиться со стрессом во время сессии?

Актуальность вопросов анкеты обусловлена необходимостью понимания того, как меняется образ жизни студентов в период повышенной учебной нагрузки. Ответы позволяют определить масштаб снижения двигательной активности и выявить основные факторы, влияющие на ухудшение самочувствия. В анкетировании приняли участие 50 респондентов.

Одним из ключевых аспектов исследования является сравнительный анализ двигательного режима и самочувствия студентов в обычный учебный период и во время экзаменационной сессии.

Анализ полученных данных позволил выявить существенные различи в режиме дня и самочувствии студентов в обычный учебный период и во время экзаменационной сессии. Если в течение семестра среднее время, проводимое в статичном положении сидя, составляет 6-7 часов в день, то с наступлением зачетной недели и экзаменов этот показатель возрастает практически вдвое – до 10-12 часов в сутки. Столь резкое увеличение времени сидячей работы обусловлено тем, что к аудиторным занятиям и работе за компьютером в рамках семестра добавляется многочасовая самоподготовка дома или в библиотеке.

Закономерным следствие такого режима становится выраженное снижение уровня двигательной активности. В обычном семестре 42% опрошенных находили возможность для регулярных занятий физической культурой или спортом не реже двух раз в неделю. В период же экзаменационной сессии этот показатель катастрофически падает до 8%. Студенты либо полностью отказываются от тренировок, мотивируя это острой нехваткой времени, либо сводят физическую активность к эпизодическим прогулкам до учебного корпуса.

Рост учебной нагрузки и гиподинамия неизбежно сказываются на субъективной оценке состояния здоровья. Доля студентов, отмечающих регулярные боле в спине и шее, возрастает с 31% в обычное время до 74% во время сессии, а неудовлетворительное качество сна отмечают 68% студентов вместо 22%. Постоянную усталость в сессию испытывает 81% опрошенных.

На основе данных опроса нами были сделаны следующие выводы. Во время сессии время сидячей работы возрастает практически вдвое – с 6-7 часов до 10-12 часов в сутки. Это объясняется тем, что к аудиторным занятиям добавляются многочасовые самостоятельные занятия дома или в библиотеке. Закономерным следствием такого режима становится резкое падение двигательной активности. Если в обычном семестре 42% опрошенных находили время на регулярные тренировки хотя бы дважды в неделю, то в сессию этот показатель падает до 8%. Студенты либо полностью отказываются от занятий, либо сводят их к эпизодическим прогулкам.

Рост жалоб на боли в спине и шее с 31% до 74% напрямую связан с длительным пребываниям в статичной позе за столом и отсутствием компенсирующих физических упражнений. Ухудшение качества сна, которое отмечают более 2/3 студентов, вероятно, вызвано сочетанием информационной перегрузки, недостатка свежего воздуха и отсутствия физического утомления, необходимого для здорового засыпания. Как следствие, 81 опрошенных испытывают постоянное чувство усталости, что неизбежно сказывается на эффективности усвоения учебного материала.

Полученные данные согласуются с результатами исследования О. А. Драгич и соавторов, в котором было показано, что непосредственно перед экзаменом у студентов наблюдается повышение частоты сердечных сокращений и систолического артериального давления, причем у студентов с низкой двигательной активностью эти показатели были выше, чем у их более активных сверстников. Исследователи также выявили, что у обучающихся с высокой двигательной активностью восстановление организма после экзаменационного стресса происходит за более короткий промежуток времени по сравнению со студентами, ведущими малоподвижный образ жизни [1].

Также проведенное нами исследование показало, что большинство студентов (67%) осознают пользу физических упражнений для снятия стресса. Вместе с тем почти треть опрошенных (28%) ссылаются на нехватку времени как на основное препятствие для занятий. И лишь 5% респондентов не видят связи между физической активностью и снижением стресса.

Эти результаты подтверждают, что проблема заключается не в недооценке значимости физической культуры, а в объективных трудностях организации тренировочного процесса в условиях высокой учебной нагрузки. Студенты понимают, что движение помогает справляться с напряжением, однако в период сессии приоритет отдается подготовке к экзаменам, а спорт отходит на второй план.

С. Р. Гончаренко и А. Г. Сметанин указывают, что регулярные физические упражнения способствуют не только выделению эндорфинов, но и улучшению кровообращения и обмена веществ, что положительно сказывается на мозговой деятельности, повышая уровень концентрации и улучшая память. Авторы отмечают, что физическая активность может стать хорошим способом отдыха

от учебы, позволяя студентам возвращаться к занятиям с новыми силами [2]. В исследовании С. Н. Кручининой и В. А. Романюка подчеркивается, что студенты, регулярно практиковавшие бег, ходьбу или йогу, отмечали снижение уровня стресса, улучшение настроения и повышение концентрации внимания [3].

Как отмечает С. А. Алдарова, физическая нагрузка повышает выработку нейротрофического фактора мозга, стимулирующего нейрогенез и улучшающего память, что особенно ценно при интенсивной умственной работе в сессию [4]. Кроме того, Е. А. Демченко с соавторами подтверждают: студенты с регулярной физической активностью показывают более высокую стрессоустойчивость и лучшую успеваемость, а командные занятия спортом создают дополнительную социальную поддержку [5].

Таким образом, перед преподавателями физической культуры и организаторами спортивной работы в высших учебных заведениях стоит задач предложить студентам такие форматы двигательной активности, которые были бы совместимы с жестким графиком сессии и не требовали значительных временных затрат. Ниже мы приводим краткий комплекс упражнений, учитывающий эти требования.

Комплекс рекомендуется выполнять каждые 2-3 часа непрерывной сидячей работы. Он не требует специальной спортивной формы, инвентаря или большого пространства и может выполняться в комнате за письменным столом.

Упражнение 1. Наклоны и повороты головы. Исходное положение – сидя на стуле, спина прямая. Медленно наклонить голову вперед, стараясь подбородком коснуться груди, задержаться на 5 секунд. Затем медленно отвести голову назад, задержаться на 5 секунд. Повторить 5-6 раз. После этого выполнить повороты головы вправо и влево по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 2. Круговые движения плечами. Исходное положение – сидя, руки свободно опущены вниз. Выполнить круговые движения плечами вперед 8-10 раз, затем столько же назад. Движения должны быть плавными, с максимальной амплитудой.

Упражнение 3. Наклоны туловища в стороны. Исходное положение – сидя на стуле, одна рука лежит на бедре, другая поднята вверх. Выполнить наклон в сторону руки, лежащей на бедре, стараясь не наклонять корпус вперед. Задержаться в крайнем положении на 3-4 секунды. Повторить по 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение 4. Подъемы на носки и вращения стопами. Исходное положение – стоя, держась за спинку стула. Подняться на носки, задержаться на 2 секунды, опуститься. Повторить 15-20 ра. Затем, сидя на стуле, выполнить круговые движения стопами по 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 5. Дыхательная гимнастика. Исходное положение – сидя или стоя, спина прямая. Сделать медленный глубокий вдох через нос на 4 счета,

задержать дыхание на 2 счета, затем медленный выдох через рот на 6-8 счетов. Повторить 5-7 раз.

Регулярно выполнение данного комплекса, занимающего не более 10 минут, позволяет поддерживать тонус мышц, снижать выраженность болевых ощущений в спине и шее, а также улучшать общее самочувствие в напряженный период экзаменов.

Таким образом, исследование выявило, что период экзаменационной сессии сопровождается значительным снижением двигательной активности студентов управленческих специальностей. Длительное нахождение в сидячем положении, отказ от регулярных занятий спортом и нарушение режима сна приводят к росту жалоб на боли в опорно-двигательном аппарате, постоянную усталость и ухудшение качества сна. В то же время большинство студентов понимают пользу физической активности для борьбы со стрессом, однако испытывают трудности с организацией тренировок в условиях высокой учебной нагрузки.

В заключение стоит отметить, что физическая культура выступает доступным и научно обоснованным средством профилактики последствий экзаменационного стресса. Студенты с высокой двигательной активностью демонстрируют более быстрое восстановление организма после стрессовых нагрузок и лучшие показатели адаптации. Результаты исследования могут быть использзованы при планировании мероприятий по популяризации физической культуры в образовательных учреждениях и среди молодежи в целом.

Литература

1. Особенности функционального состояния организма студентов в период экзаменационной сессии / О. А. Драгич, К. А. Сидорова, Р. Р. Тимканов, Е. В. Плотникова // Международный научно-исследовательский журнал. 2025. № 12 (162). URL: https://research-journal.org/archive/12-162-2025-december/10.60797/IRJ.2025.162.36 (дата обращения 10.04.2026).

2. Гончаренко С. Р., Сметанин А. Г. Влияние физической активности на психологическое благополучие студентов // Актуальные исследования. 2025. № 20 (255). С. 65-67. URL: https://apni.ru/article/12113-vliyanie-fizicheskoj-aktivnosti-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-studentov (дата обращения 10.04.2026).

3. Кручинина С. Н., Романюк В. А. Влияние различных видов физической активности на психоэмоциональное состояние студентов в период сессии // Мир педагогики и психологии. 2025. № 5 (106). URL: https://scipress.ru/pedagogy/articles/vliyanie-razlichnykh-vidov-fizicheskoj-aktivnosti-na-psikhoemotsionalnoe-sostoyanie-studentov-v-period-sessii.html (дата обращения 10.04.2026).

4. Алдарова С. А. Влияние регулярных занятий физической культурой на когнитивные функции студентов // Мир педагогики и психологии. 2025. № 12 (113). URL: https://scipress.ru/pedagogy/articles/vliyanie-regulyarnykh-zanyatij-fizicheskoj-kulturoj-na-kognitivnye-funktsii-studentov.html (дата обращения 10.04.2026).

5. Демченко Е. А., Служителев А. В., Федотова Г. В. Влияние физической активности на академическую успеваемость студентов // Научный лидер. 2025. № 2 (203). URL: https://scilead.ru/article/7823-vliyanie-fizicheskoj-aktivnosti-na-akademiche (дата обращения 10.04.2026).

УДК 796.015

МЕТОД ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ

THE METHOD OF DIFFERENTIATION OF POWER LOADS IN THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Герасимов Игорь Викторович
кандидат педагогических наук, профессор
заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gerasimov Igor Viktorovich
Ph.D, professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается метод дифференциации силовых нагрузок в физической подготовке курсантов.*

Abstract. *The article discusses the method of differentiation of power loads in the physical training of cadets.*

Ключевые слова: *дифференциация; силовая динамика; силовое воздействие; микротравматизация; функциональная разгрузка упражнений; акцессорные упражнения.*

Keyword: *дифференциация; силовая динамика; силовое воздействие; микротравматизация; функциональная разгрузка упражнений; акцессорные упражнения.*

Для того чтобы объективно определить и отобрать наиболее результативные упражнения, направленные на качественное и эффективное усиление силовых показателей в ходе комплексной физической подготовки курсантов, был разработан специализированный инструмент. В основу этого подхода

положен физиологический рейтинг эффективности (ФРЭ). Данный рейтинг представляет собой системную оценку всех доступных упражнений, где каждый элемент ранжируется исходя из его способности стимулировать силу. Эта оценка строится строго на анализе взаимосвязанных физиологических процессов, происходящих в организме курсанта при выполнении конкретных нагрузок, обеспечивая научный подход к тренировочному процессу.

Силовая динамика амплитуды движения описывает, насколько эффективно атлет может передавать усилие на протяжении всего диапазона перемещения тела или груза. Главным показателем этой динамики является точность баланса двигательной траектории: то есть способность поддерживать равномерное и контролируемое приложение силы от начала до конца упражнения без потерь энергии на непроизвольные колебания или разрывы в передаче усилия.

В рычажных тренажёрах такая динамика обычно достигает максимально сбалансированных значений, поскольку конструкция обеспечивает плавный ход и стабильную точку опоры, тогда как блочные тренажёры могут демонстрировать более переменную силу из-за механических свойств блоков и верёвок, что иногда приводит к меньшему балансу в течение полной амплитуды.

Соотношение силы тяги мышц и силы тяжести представляет собой фундаментальный принцип биомеханики. При работе курсанта с тем или иным снарядом всегда формируется специфическая ось мышечной тяги; эта ось точно характеризует не только величину приложенной мышцами силы, но и её пространственное направление в момент усилия. Данные сложные действия возникают исключительно благодаря суммированию векторов сил тяги всех индивидуальных мышечных волокон, которые активно участвуют в совершении конкретного движения.

Важно понимать, что нагрузка, возникающая во время такой интенсивной мышечной работы, имеет двойственную природу: она одновременно механически растягивает мышечную ткань, создавая напряжение, и в то же время оказывает прямое противодействие процессу активного сокращения мышц для поддержания равновесия или перемещения веса.

С увеличением длины растягиваемого мышечного волокна наблюдается прямой рост его упругого напряжения, однако сила тяги не растет бесконечно, а нарастает лишь до определенного физиологического предела повышения нагрузки, после которого эффективность падает. Кроме того, критически важным фактором является точное расположение мышцы относительно оси сустава и движущегося звена в конкретный момент времени, так как именно эта геометрия определяет величину момента силы тяги, который напрямую влияет на скорость и силу совершаемого движения.

Максимальная нагрузка на мышцы, возникающая при выполнении вектора давления во время рукопашного боя с оружием, определяется сложным комплексом анатомо-физиологических факторов. Эти факторы включают в себя

структуру скелета, состояние мышечной ткани, уровень нейромышечной координации и общую физическую подготовку курсанта, что в совокупности формирует уникальную механику воздействия в данной ситуации.

Точки силового воздействия представляют собой специфические зоны в теле, где статическая нагрузка под влиянием внешнего давления трансформируется в динамическую энергию движения. Наглядным примером этого процесса служат подтягивания с использованием дополнительных грузов: в такой ситуации мышцы спины вынуждены демонстрировать более сложную, сбалансированную и устойчивую схему сокращения по сравнению с обычной тягой без отягощения. Это изменение режима работы приводит к значительному усилению механического напряжения на мышечную ткань, стимулируя её рост и адаптацию.

В противоположность этому, если исключить использование дополнительного веса, интенсивность приложенной силы существенно снижается, что часто не обеспечивает достаточной нагрузки для эффективного развития мускулатуры и достижения желаемых силовых результатов.

Определение точек приложения силового воздействия представляет собой критически важный этап в анализе биомеханики, где выявляются специфические зоны на теле мышцы, подвергающиеся пиковым нагрузкам вдоль ее собственной анатомической оси движения; эти параметры количественно выражаются в единицах кг/см². Например, при выполнении супинации кисти двуглавый мышечный пучок (бицепс) сталкивается с максимальной интенсивностью напряжения именно во время фазы сокращения.

Напротив, в ситуации пронации кисти, когда активно вовлекается плечелучевая мышца и происходит существенное изменение вектора движения предплечья, механическое давление на бицепс значительно уменьшается, что демонстрирует зависимость нагрузки от конкретной кинематики сустава.

Для того чтобы эффективно спровоцировать микротравматизацию мышечных волокон, которая является ключевым триггером роста, необходимо приложить к целевой мышечной группе значительное и контролируемое силовое давление. Это достигается только при выполнении упражнения в фазе максимального сопротивления, когда на мышцы действует экстремальная нагрузка от массы грузов или собственного тела.

Данный тактический приём включает в себя комплексное применение упражнений, направленных на активацию естественных механизмов саморегуляции организма во всём диапазоне амплитуд движения. В результате от начального положения до точки завершения траектории происходит последовательная работа мышечных групп, что в совокупности обеспечивает стимуляцию миофибрилл и рост диаметра мышечных волокон.

Площадь нагрузки — это один из трёх ключевых анатомических факторов, наряду с длиной сократительной области мышц и уровнем механического сопротивления. При параллельном расположении волокон в мышечной

структуре координация между ними упрощается: суммарная мощность сокращения здесь строго соответствует арифметическому сложению усилий всех отдельных волокон. Это значит, что результирующая сила рассчитывается классическим способом сложения коллинеарных векторов с одинаковым направлением. В случае если направления усилий разных волокон одной мышцы расположены под разными углами друг к другу, то результат находят геометрическим методом на основе принципа сложения сил по правилу параллелограмма.

Во всех вариантах площадь поперечного сечения мышечных волокон остаётся постоянной, что говорит о синхронности их деятельности. При сокращении все мышечные пучки функционируют как единая физиологическая единица, не позволяя изолировать отдельные части. Например, при выполнении любых упражнений на трицепс активируются одновременно все его три головки, поэтому невозможно эффективно прокачать только один конкретный пучок этой мышцы независимо от остальных.

Двигательный принцип систематичности гласит, что в любом сложном биомеханическом процессе каждая мышца обладает строго определенной зоной активности, внутри которой она способна эффективно выполнять свою специфическую функцию для обеспечения плавного и контролируемого движения. Эта зона не является абстрактной, а представляет собой конкретный диапазон углов или положений сустава. Когда движение приближается к границам этой зоны, способность мышцы генерировать необходимую силу резко снижается. По достижении предельной амплитуды, где функция мышцы уже не может быть реализована в требуемом объеме, сам суставное звено все еще способно физически продолжать перемещение в том же направлении, однако дальнейшее выполнение задачи становится невозможным именно из-за исчерпания функционального потенциала данной мышцы.

Границы зоны активности мышц определяются точным моментом, когда происходит смена их функциональной роли именно при достижении наименьшей длины мышечных волокон. Если движение костного звена продолжается дальше этой критической точки, то режим работы мышцы неизбежно трансформируется: она может перейти от выполнения преодолевающей работы к уступающей, или наоборот, в зависимости от вектора движения. Например, средние пучки дельтовидной мышцы развиваются преимущественно благодаря своему естественному анатомическому вектору сокращения, что простыми словами означает отведение руки в сторону от тела. Понимание этого механизма является ключевым фактором, позволяющим правильно подбирать и конструировать наиболее эффективные упражнения, направленные на изолированную гипертрофию именно средних дельтоидов без вовлечения других пучков.

Физиологически, главным (доминирующим) стимулирующим фактором в автономии роста мышц является силовой объём сокращения и растяжения

мышечного волокна. Это происходит именно в темповой количественной фазе тренировки на определённом анатомическом участке тела, независимо от того, какой именно тип двигательных единиц активируется в данный момент. Ключевым механизмом здесь выступает не просто нагрузка, а именно площадь механического натяга, возникающего внутри ткани при работе [3].

Именно это специфическое сочетание силы, амплитуды движения и временного параметра выполнения упражнения создаёт оптимальные условия для запуска адаптационных процессов, ведущих к гипертрофии мышечных волокон. В данном процессе ключевым фактором является исключительно итоговая сегментированная площадь микротравматизации мышечных волокон, возникающая под воздействием комплексного силового давления. Данное давление возникает при совместном воздействии силы тяги и силы тяжести, передающихся на мышечную группу через спортивный инвентарь (штангу, гантели или рычажный тренажер).

При этом важно понимать, что весь этот механический стимул физиологически регулируется одним главным параметром — моментом наступления мышечного отказа. Именно достижение точки максимума напряжения в мышце определяет степень повреждения тканей и последующую адаптацию организма к нагрузке, делая отказ критическим индикатором эффективности тренировки.

Данный процесс необходимо отнести к числу главных дезинтеграционных механизмов, инициирующих каскад реакций в организме. Непосредственно после окончания фазы деградации, стимулирующим фактором для дальнейшей мышечной гипертрофии выступает динамичный механизм восстановления. Именно на этом этапе происходит стимуляция и «локальная активация» специфических физиологических факторов роста, которые непосредственно управляют восстановлением и гипертрофией мышечной ткани до исходного или даже превосходящего уровня.

Также для качественного роста мышц важны не столько общие движения, сколько анатомически точная площадь сокращения именно тех мышечных волокон, которые непосредственно включаются в работу под нагрузочным силовым давлением. Это достигается за счёт синергии с агрегацией двигательного фактора — длины амплитуды движения, его векторного направления и вспомогательных механических действий, обеспечивающих стабильность сустава. Будь то бицепс в работе на сгибание или мощный квадрицепс при разгибании ног, ключевым элементом прогресса становится управление предельной точечной нагрузкой.

Данная нагрузка должна строго базироваться на индивидуальных физиологических показателях мышечного отказа, позволяя безопасно стимулировать рост тканей без риска травм и гарантируя максимальную адаптацию организма к новым условиям тренировки.

Эти процессы обеспечивают локальный контроль кровотока, при котором

происходит активное расширение тонкой капиллярной сетки непосредственно в мышечной ткани. Такой механизм гарантирует, что приток кислорода и питательных веществ доставляется именно туда, где это необходимо.

Только те мышцы, которые активно работают, обладают физиологическим фактором увеличенных метаболических потребностей, требующим усиленного кровоснабжения. Одновременно с этим возникает локальная физиологическая стимуляция, направленная на ускорение регенерационных процессов мышечной ткани, обеспечивая ее восстановление и адаптацию к нагрузкам после физической активности.

ФРЭ (функциональная разгрузка упражнений) разделяется на ведущие, дополнительные и акцессорные упражнения для тренировки каждой мышечной группы, за исключением мышц шеи, обеспечивая комплексный подход к развитию силы и выносливости различных частей тела.

1. Ведущие упражнения представляют собой фундаментальные движения, которые доминируют в тренировочном процессе, обеспечивая полноценную и глубокую проработку отдельной мышечной группы. В ходе выполнения этих движений нагрузка достигает максимальных анатомо-физиологических значений, гарантируя оптимальное стимулирование волокон для адаптации. Именно поэтому показатель эффективности таких упражнений для роста чистой силы и объема мускулатуры составляет полные сто процентов. Учитывая их исключительную роль в формировании физической базы, данные виды нагрузок должны безоговорочно являться абсолютным приоритетом в любом учебном курсе или программе тренировок для курсанта, независимо от других вспомогательных элементов.

Именно эти специализированные упражнения обеспечивают максимально эффективную нагрузку на тренируемую мышечную группу, гарантируя строгое соблюдение всех ключевых фазовых состояний движения. Благодаря такому комплексному подходу к технике выполнения, происходит глубокое и наиболее качественное прорабатывание мышечных волокон, что позволяет достичь оптимальных результатов в гипертрофии и силе без риска травм или неэффективной работы мышц.

2. Дополнительные – взаимозаменяемые упражнения, относительно ведущих. Нагрузочное силовое давление находиться в околомаксимальных анатомо-физиологических значениях. Показатель эффективности для роста силы и мускулатуры – 70-80%. Дополнительные упражнения рекомендуется использовать в первую очередь как замену ведущим. Например, данные упражнения, могут быть использованы в качестве основных (приоритетных), если у курсанта имеются причины не включать в свою тренировочную программу ведущие упражнения для конкретных мышечных групп.

Это могут быть некоторые ограничения в движениях, связанных с состоянием здоровья, отсутствие подходящего инвентаря, дискомфорт при выполнении, проявляющиеся симптомы полученных ранее травм и т.п. Также, допол-

нительные упражнения применяются в сочетании с ведущими для максимального физиологического воздействия при определённой тренировочной стратегии.

3. Акцессорные упражнения — это особый вид многофункциональных тренировок, в которых силовое напряжение намеренно ограничивается пределами естественной анатомо-физиологической возможности организма, даже при максимальной сократительной дистанции мышечных волокон.

В отличие от базовых, именно здесь ключевым маркером эффективности для развития чистой силы и гипертрофии является именно этот умеренный уровень напряжения (50% от потенциала). При этом результативность таких занятий напрямую зависит от степени их функциональной нагруженности. Например, некоторые из них созданы именно не для «выжигания» калорий, а как качественные разминочные комплексы или подготовительные этапы перед более серьёзными тренировками. А другие — как жиросжигатели и корректоры фигуры, помогающие организму эффективно сжигать лишний жир и формировать более гармоничные очертания тела.

Важно отметить, что если сравнивать эффективность акцессорных упражнений при силовом тренинге с «стероидным» подходом, то она будет намного ниже. Ведь при акцессорных движениях нагрузка силовой напряженностью недостаточно высокая для получения лучшего результата. Как прямое следствие этого ограничения возникает формирование площади микротравматизации мышечных волокон, что объективно сужает потенциал силовых и гипертрофических приростов по сравнению с более нагружающими методиками.

Для значительного повышения физиологической эффективности акцессорных (вспомогательных) упражнений необходимо обеспечить соблюдение ряда особых требований. Прежде всего, речь идёт о целенаправленном наращивании общего тренировочного объема за счет увеличения числа рабочих подходов в каждом занятии (рис. 1-7). Совместно с этим следует значительно уменьшить паузы отдыха между этими рабочими сериями, тем самым увеличивая метаболическое давление на мышцы. Также для получения наибольшего физиологического эффекта от определенного режима тренировок аксессорные упражнения вполне могут быть объединены как с основными базовыми упражнениями, так и с вспомогательными изолированными нагрузками в единую тренировочную схему.

Рис. 1. Упражнения для развития дельтовидных (центральные) мышц

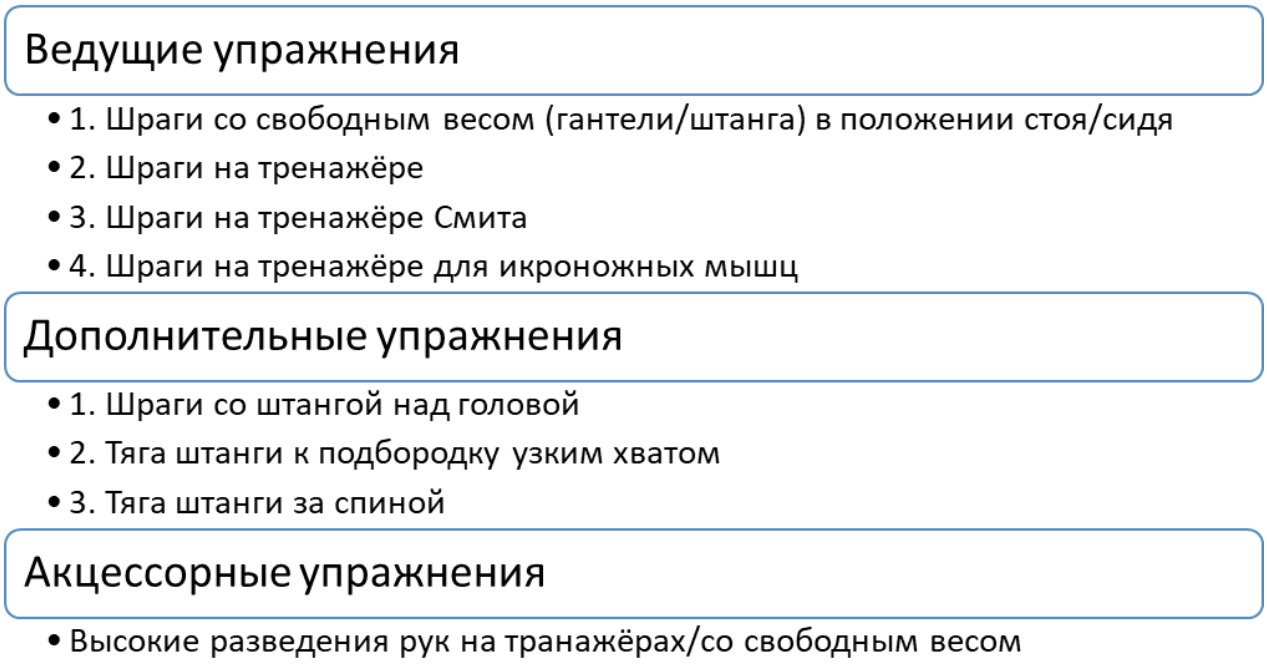

Рис. 2. Упражнения для развития трапециевидных мышц (верхняя часть)

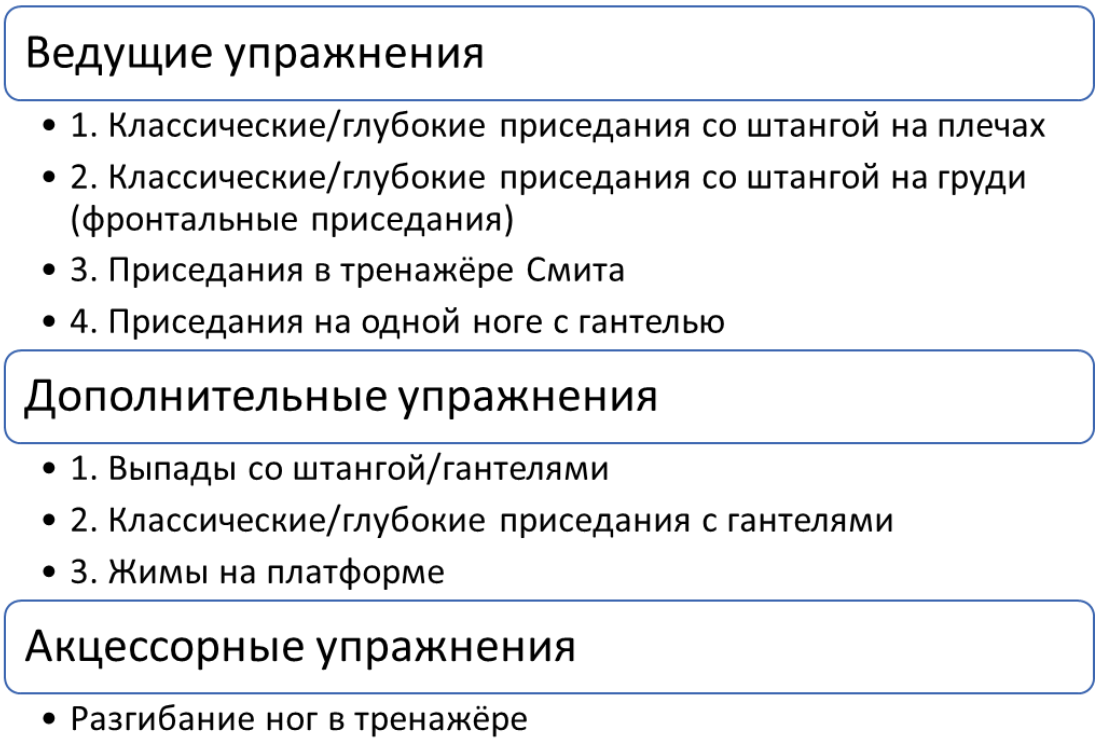

Рис. 3. Упражнения для развития мышц ног, четырёхглавая мышца бедра (квадрицепсы)

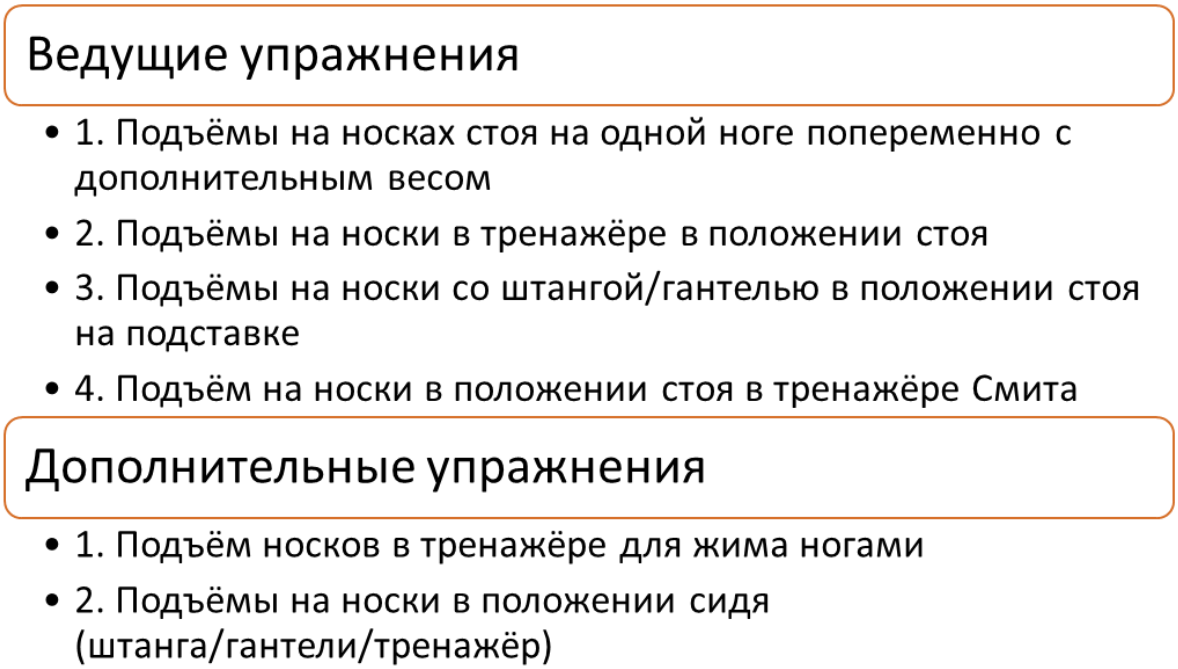

Рис. 4. Упражнения для развития икроножных мышц

Ведущие упражнения

- 1. Жим штанги лёжа на наклонной скамье под углом 30 и 45 градусов
- 2. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье
- 3. Жим гантелей лёжа на горизонтальной скамье
- 4. Жим лёжа на горизонтальной/наклонной скамье в тренажёре Смита
- 5. Разводка гантелей лёжа на горизонтальной скамье
- 6. Жим гантелей лёжа на наклонной скамье
- 7. Жимы в рычажных тренажёрах
- 8. Разведение гантелей лёжа на наклонной скамье

Дополнительные упражнения

- 1. Сведение рук на тренажере (бабочка)
- 2. Отжимания на брусьях с дополнительным весом
- 3. Отжимания с широкой постановкой рук с дополнительным весом
- 4. Упражнение «гильотина»
- 5. Жим штанги лёжа на скамье с уклоном вниз

Акцессорные упражнения

- 1. Жим на верхнем блоке стоя
- 2. Сведения рук на нижнем блоке лёжа на наклонной скамье
- 3. Сведения рук в кроссовере
- 4. Пулловер с гантелью/штангой

Рис. 5. Упражнения для развития мышц груди

Ведущие упражнения

- 1. Тяга штанги стоя в наклоне хватом снизу/сверху
- 2. Тяга т-грифа с упором/без упора
- 3. Подтягивания с дополнительным весом любым хватом
- 4. Вертикальная тяга на блоке узким обратным хватом
- 5. Тяга верхнего блока к груди
- 6. Тяги в рычажных тренажёрах (горизонтальные/вертикальные)

Дополнительные упражнения

- 1. Подтягивания без дополнительного веса
- 2. Тяга верхнего блока за голову
- 3. Тяга нижнего блока к поясу сидя
- 4. Тяга верхнего блока к груди с V – образным грифом
- 5. Тяга гантелей на наклонной скамье

Акцессорные упражнения

- 1. Перекрёстная тяга на блоках
- 2. Пуловер со штангой на прямой скамье
- 3. Тяга верхнего блока с прямыми руками в положении стоя

Рис. 6. Упражнения для развития мышц спины

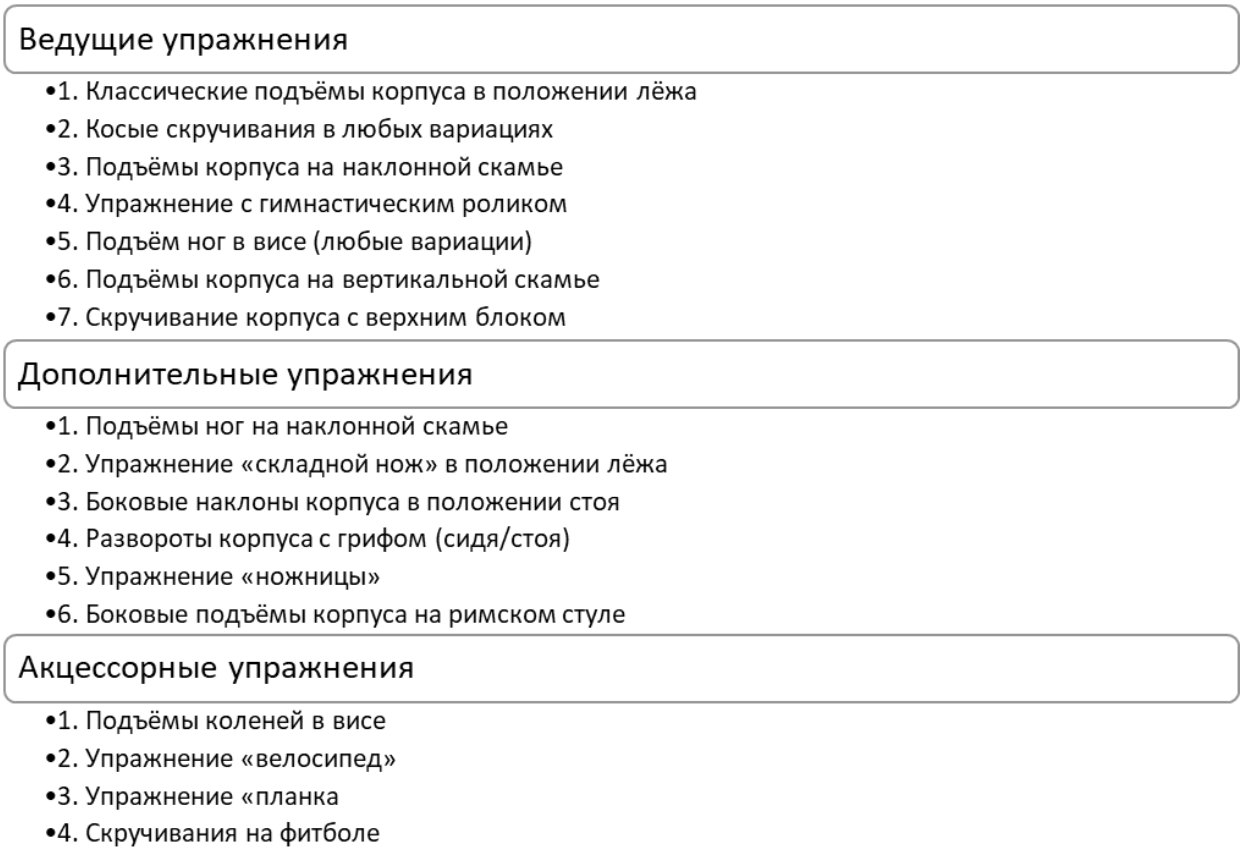

Рис. 7. Упражнения для развития мышц брюшного пресса

Литература

1. Баркалов С. Н. Применение функционального силового тренинга для форми-рования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 198-206. URL: http://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf.

2. Губанов, Э. В. Особенности скоростно-силовой подготовки единоборцев // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3(72). С. 111-113.

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.

4. Махов С. Ю., Баркалов С. Н. Особенности функционального состояния кардио-респираторной 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.

УДК 796.03

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN 4TH GRADE STUDENTS AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Гаас Ангелина Викторовна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград Россия
Gaas Angelina Viktorovna
student
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Волкова Елена Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград Россия
Volkova Elena Vladimirovna
Ph.D, associate professor
department of theory and methods of teaching physical culture and life safety
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается проблема развития координационных способностей у обучающихся 9–10 лет. Разработан и апробирован комплекс упражнений. Результаты педагогического эксперимента подтверждены t-критерием Стьюдента ($p<0,05$). Выявлен достоверный прирост показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.*

Abstract. *The article addresses the problem of developing coordination abilities in students aged 9–10 years. A set of exercises was developed and tested. The results of the pedagogical experiment were confirmed by Student's t-test ($p < 0.05$). A significant increase in indicators was revealed in the experimental group compared to the control group.*

Ключевые слова: *координационные способности; младший школьный возраст; 4 класс; урок физической культуры; координационная лестница; комплекс упражнений; педагогический эксперимент.*

Keywords: *coordination abilities; primary school age; 4th grade; physical education lesson; agility ladder; exercise complex; pedagogical experiment.*

Координационные способности играют ключевую роль в физическом развитии детей, особенно в младшем школьном возрасте. Период 9-10 лет является важным этапом для их стабилизации и формирования. Координация становится более устойчивой благодаря развитию центральной нервной системы.

Однако в современном мире дети все чаще сталкиваются с гиподинамией из-за длительного использования гаджетов и малоподвижного образа жизни. Это негативно влияет на уровень физической подготовленности, развитие ловкости, точности, равновесия — качеств, необходимых не только на уроках физкультуры, но и в повседневной жизни.

Кроме того, координационные способности влияют на формирование уверенности в себе и социальную адаптацию детей. Это делает тему нашего исследования актуальной как для физического воспитания, так и для решения современных социальных и образовательных задач.

При изучении основных понятий мы выявили, что понятие «координационные способности» пришло на смену термину «ловкость». Нами было определенно, что координационные способности являются совокупностью свойств человека, обеспечивающие успешное управление и регуляцию двигательных действий, а также быстрое решение двигательных задач в изменяющихся условиях [1].

Значение координационных способностей в физическом развитии ребенка трудно переоценить. Они являются фундаментом для освоения новых двигательных навыков. Координация лежит в основе таких качеств, как точность, ритмичность, равновесие и ориентирование в пространстве. От уровня ее развития зависит не только успешность на уроках физкультуры, но и общая безопасность ребенка в повседневной жизни.

Рассматривая возрастные особенности обучающихся 9-10 лет, мы отметили следующее. Этот возраст является исключительно благоприятным — сенситивным — периодом для развития координации. Это обусловлено активной миелинизацией нервных волокон и созреванием мозжечка, что напрямую влияет на точность движений [2].

Особенности четвероклассников:

- нервная система становится более устойчивой;
- внимание, несмотря на склонность к отвлечению, может удерживаться дольше при правильной мотивации;
- эффективность обучения зависит от игровой формы подачи материала, которая является для детей наиболее увлекательной.

Также важно учитывать, что девочки часто опережают мальчиков в упражнениях на равновесие и точность, а мальчики демонстрируют лучшие показатели в пространственной ориентации.

Для решения данной проблемы нами был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей у обучаю-

щихся 9-10 лет. Данный комплекс включает в себя три группы средств, объединенных общей методической целью — формирование и совершенствование различных проявлений координации движений:

- упражнения на координационной лестнице;
- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры [3].

Упражнения на координационной лестнице Данная группа упражнений направлена на активизацию нервной системы, улучшение межмышечной координации и частоты движений. Комплекс включает:

- упражнения в ходьбе (поочередное зашагивание в ячейки, проходка по боковой линии);
- упражнения в беге (зашагивание в ячейки в максимальном темпе);
- упражнения в прыжках (запрыгивание в квадраты, перепрыгивание через клеточку);
- комбинированные упражнения (сочетание зашагиваний с отставлением ног в сторону).

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие способности к согласованию движений различными частями тела, переключению с одного движения на другое, формирование чувства равновесия и ритма. **Комплекс включает:**

- поочередные прыжки на левой и правой ноге;
- асимметричные движения руками (поочередное поднимание, хлопки под счет);
- перешагивания через предмет вперед-назад;
- наклоны, выпады и упражнения на равновесие [4].

Подвижные игры. Игровой метод является наиболее эффективным для детей младшего школьного возраста, так как игра — их естественная потребность. **В комплекс включены игры, тренирующие координационные способности в вариативных условиях:**

- игры с мячом («Вышибалы», элементы спортивных игр) — развивают точность, быстроту реакции и ориентирование в пространстве;
- игры на равновесие — формируют способность удерживать устойчивое положение тела;
- игровые эстафеты с использованием координационной лестницы — закрепляют полученные навыки в соревновательной форме.

Важно подчеркнуть, что эффективность разработанного комплекса достигается за счет систематичности его применения (включение в структуру каждого урока) и соблюдения дидактического принципа «от простого к сложному». Усложнение упражнений происходит постепенно: изменением темпа, исходных положений, добавлением новых элементов или условий выполнения.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в двух школах Котовского района Волгоградской области. В экспериментальной группе занимались

обучающиеся 4 класса МКОУ Купцовской СШ (15 человек), в контрольной – учащиеся 4 класса Лапшинской СШ (15 человек). Для диагностики уровня развития координационных способностей мы применяли тесты, предложенные В.И. Ляхом: челночный бег (3×10 м), три кувырка вперед, метание теннисного мяча на дальность из положения сед ноги врозь, метание теннисного мяча на точность и ведение мяча с изменением направления [5].

В начале эксперимента нами было проведено первичное тестирование двух групп. Все полученные значения $T_{расчет}$ оказались значительно меньше критического (2,048) (табл.1).

Таблица 1

Сравнение полученных результатов тестирования координационных способностей экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

Показатели	ЭГ, n=15	КГ, n=15	$T_{расчет}$	P
	X±δ	X±δ		
Челночный бег (3×10м) (сек)	10,09±0,37	10,16±0,33	0,531	P>0,05
Кувырки (сек)	6,34±0,76	6,45±0,75	0,407	P>0,05
Метание на дальность (м)	10,48±3,03	10,47±2,75	0,009	P>0,05
Метание на точность (очки)	75,53±14,82	75,27±13,94	0,051	P>0,05
Ведение мяча (сек)	16,63±1,15	16,63±1,15	0,243	P>0,05

Полученные данные подтверждают то, что до начала эксперимента контрольная и экспериментальная группы находились на одном уровне развития координационных способностей (p>0,05).

В ходе исследования в экспериментальной группе развитие координационных способностей проходило с применением предложенного нами комплекса упражнений, тогда как занятия в контрольной группе проводились в соответствии со стандартной программой.

После завершения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование, результаты которого представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнение полученных результатов тестирования координационных способностей экспериментальной и контрольной групп по окончанию педагогического эксперимента

Показатели	ЭГ, n=15	КГ, n=15	$T_{расчет}$	P
	X±δ	X±δ		
Челночный бег (3×10м) (сек)	9,74±0,32	9,95±0,33	2,04	~0,05
Кувырки (сек)	5,65±0,63	6,20±0,70	2,27	P<0,05
Метание на дальность (м)	12,25±2,74	11,20±2,75	2,15	P<0,05
Метание на точность (очки)	51,87±7,39	68,00±12,18	4,37	P<0,05
Ведение мяча (сек)	14,41±0,97	16,10±1,03	4,67	P<0,05

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что на заключительном этапе между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются достоверные различия. Значения t-критерия Стьюдента по четырём из пяти тестов превышают критическое значение ($p<0,05$), что свидетельствует о статистической значимости влияния разработанного комплекса упражнений на уровень развития координационных способностей.

Следует отметить, что прирост показателей в разных тестах оказался неодинаковым. Самые заметные улучшения в экспериментальной группе произошли в тех упражнениях, которые требуют сложной координации и точности: метание на точность (прирост 31,3%), ведение мяча (12,8%) и три кувырка вперёд (10,9%). Это закономерно, поскольку разработанный нами комплекс был направлен именно на развитие этих навыков с помощью координационной лестницы, специальных упражнений и подвижных игр с мячом.

В челночном беге прирост в экспериментальной группе (3,5%) тоже оказался выше, чем в контрольной (2,1%), однако разница между группами оказалась не столь значимой с математической точки зрения. Это объясняется тем, что скоростные качества и базовые координационные навыки в беге достаточно хорошо развиваются и в рамках обычной школьной программы, поэтому дополнительный комплекс упражнений дал лишь небольшое преимущество.

Для наглядного представления доли прироста каждого из пяти тестов в общем объёме улучшения координационных способностей экспериментальной группы нами была построена круговая диаграмма, представленная на рисунке 1.

Рис 1. Вклад тестов в прирост координационных способностей экспериментальной группы

Улучшения контрольный группы также представим на круговой диаграмме для наглядного сравнения рис 2.

Рис 2. Прирост координационных способностей контрольной группы.

Таким образом, вышеизложенное подтверждает эффективность применения разработанного комплекса упражнений для развития координационных способностей у обучающихся 4 класса. Полученные данные полностью подтвердили гипотезу исследования: целенаправленное и систематическое включение в урок специализированных комплексов позволяет значительно повысить уровень координации по сравнению с обучением только в рамках стандартной программы. Это доказывает практическую значимость предложенного комплекса и позволяет рекомендовать его к использованию учителям физической культуры.

Литература

1. Кондратьева А. П., Ковалева Ю. А. Развитие координационных способностей у детей с задержкой психического развития в процессе адаптивной физической культуры // Современные подходы к совершенствованию системы физической культуры и спорта : Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Санкт-Петербург, 2025 год) Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2025. С. 134-138.

2. Борисова В. А., Лукин В. В. Развитие координации учащихся среднего школьного возраста // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : сборник научных трудов XI Региональной научно-практической конференции молодых ученых, приуроченной к 25-летнему юбилею Чурапчинского государ-

ственного института физической культуры и спорта. (с. Чурапча, 21 ноября 2024 г.) с. Чурапча : Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2024. – С. 54-57.

3. Старостина А. В. Развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 5. С. 88-93. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49205396_54974954.pdf (дата обращения: 08.04.2026).

4. Шведова А. В., Ефименко Ю. С. Особенности развития координации у дошкольников // Саморазвитие в педагогике и психологии : сборник статей Международной научно-практической конференции. (Челябинск, 30 октября 2017 г.). Челябинск : ООО «ОМЕГА САЙНС», 2017. С. 198-200.

5. Чашкина О. Н. Развитие координационных способностей у обучающихся младших классов на уроках физической культуры при помощи русских народных игр // Инновационная наука. 2017. Т. 2. № 4. С. 151-153. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_29063010_33811166.pdf (дата обращения: 08.04.2026).

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ КАК СОСТАВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS AS A COMPONENT OF PROFESSIONAL TRAINING

Смоляков Данил Андреевич
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Smolyakov Danil Andreevich
lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Мазепа Валерия Сергеевна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Mazepa Valeria Sergeevna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В настоящей работе анализируется роль физической подготовки личного состава органов внутренних дел Российской Федерации как неотъемлемого элемента профессиональной подготовки к несению службы и решению оперативных задач. Авторами обосновывается положение, согласно которому уровень физического развития и прикладных двигательных навыков сотрудника МВД напрямую коррелирует с эффективностью выполнения оперативно-служебных задач, в том числе в условиях, сопряженных с риском для жизни и здоровья.*

Abstract. *This article analyzes the role of physical training for personnel of the Internal Affairs bodies of the Russian Federation as an integral element of professional training for service and operational tasks. The authors substantiate the position that the level of physical development and applied motor skills of an Interior Ministry officer directly correlates with the effectiveness of performing operational and service tasks, including those involving risks to life and health.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудники органов внутренних дел; профессиональная подготовка; служебная деятельность; прикладные двигательные навыки; оперативно-служебные задачи.*

Keywords: *physical training; internal affairs officers; professional training; official activities; applied motor skills; and operational and service tasks.*

Профессиональная подготовка сотрудников в системе органов внутренних дел – это не просто формальность, а обязательный элемент, без которого невозможно всерьёз говорить о совершенствовании служебной деятельности. По сути, речь идёт о целой системе обучения: людей учат конкретным навыкам и умениям, и делается это с одной целью – сформировать у сотрудника готовность действовать грамотно, чётко и без паники, в каких бы сложных ситуациях он ни оказался.

Основными задачами профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел является обучение и последующее совершенствование квалифицированных специалистов, обладающих высоким уровнем правовой культуры и профессиональным самосознанием, умело владеющих табельным оружием, и обладающих необходимыми физическими качествами, а также навыками применения физической силы и специальных средств. Для решения поставленных задач требуется постоянное и непрерывное совершенствование умений и навыков, без которых несение службы попросту не возможно. Здесь важно приблизить условия обучения к реальным условиям – что означает организацию и проведение занятий так, чтобы каждый сотрудник в период обучения освоил большинство тех действий, с которыми он может столкнуться в рамках несения службы [1, с.101]. В данном контексте физическое воспитание является наиболее удачной, основой для формирования личностных, социально и профессионально значимых качеств, так как именно на занятиях по физической подготовке у сотрудников органов внутренних дел проходит профессиональная социализация путем целенаправленного решения стоящих перед ними задач, а также организации профессионально-личностного взаимодействия [2, с. 111]

Физическая подготовка личного состава системы МВД России - это не просто сдача отдельных контрольных нормативов, а обучение совокупности знаний, умений, навыков, являющихся неотъемлемой составляющей профессиональной готовности к несению службы и выполнению оперативных задач. Как показывает практика, именно от уровня физической формы зависит, сможет ли сотрудник сохранить работоспособность в критических ситуациях, обеспечить себе дальнейшее всестороннее развитие и, что немаловажно, быть готовым действовать при любом развитии событий и сменой обстановки, в том числе экстремальных условиях. Профессионально подготовленные сотрудники полиции могут действовать в чрезвычайно сложной оперативно-служебной обстановке, обладать необходимой работоспособностью, скоростью реакции, преодолевать нервно-психические напряжения [3, с. 129]. При этом важно отметить, что, не смотря на тяжелую кадровую ситуацию в правоохрани-

тельных органах, уровень физической подготовки для действующих сотрудников должен продолжать оставаться на приемлемом уровне [4, с. 130].

Главной целью физической подготовки в органах внутренних дел выступает формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечению высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [5, с. 107].

В своей повседневной работе сотрудник полиции нередко оказывается в условиях, когда убеждение и иные меры психологического воздействия не позволяют достичь цели. В таких случаях закон предоставляет ему право перейти к силовым методам, что непосредственно будет затрагивать конституционные права человека и гражданина, в отношении которого указанные методы применяются. Однако это право не является безусловным. Перед тем как применить физическую силу, сотрудник обязан в ясной форме потребовать от гражданина прекратить противоправные действия. Также стоит отметить, что требование сотрудника полиции – это официальное указание, имеющее государственно-властный характер (исходя из места полиции в системе государственных органов исполнительной власти), обращенное к гражданам или должностным лицам, выполненное в различных доступных для их восприятия формах, подлежащее обязательному исполнению [6, с. 16]. Игнорирование таких законных требований само по себе формирует правовое основание не только для использования физической силы, но и для привлечения лица к административной ответственности.

В этой связи мы должны сделать отдельный акцент на том, что физическая подготовка и спорт - это вовсе не «довесок» к основной программе обучения, а неотъемлемая, органичная часть подготовки личного состава. Без нее невозможно грамотно и точно овладеть профессиональными навыками. Более того, регулярные тренировки - это залог того, что физическое развитие человека и его моральное состояние будут меняться в лучшую сторону. Ведь от того, насколько сотрудник готов (в том числе психологически), напрямую зависит, сможет ли он грамотно и правильно выполнить свои профессиональные и служебные задачи[7, с. 111].

Ключевой момент для грамотного выстраивания всей системы физической подготовки - это детальное и вдумчивое изучение специфики будущей профессиональной деятельности. Сотрудник МВД, приступая к службе, сталкивается с самыми разными по своему характеру обязанностями. И для того чтобы их качественно выполнять, ему приходится преодолевать серьезные физические и психические нагрузки - причем как по направленности, так и по объему и интенсивности они могут разительно отличаться.

С целью получить объективную картину, мы провели анкетный опрос. Сотрудников попросили субъективно оценить, как именно физические нагрузки сказываются на их состоянии. И вот какие цифры получились: 76% опрошенных

прямо указали, что к концу рабочего дня испытывают заметную физическую усталость, причем к началу следующего дня работоспособность практически не восстанавливается. Остальные 24% респондентов, напротив, сообщили, что усталость к концу смены у них слабая, и к утру они, как правило, полностью готовы к полноценной работе.

Полученные данные, к слову, перекликаются с результатами многих других исследований. Все они в итоге подтверждают: для успешной профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел жизненно необходимо развивать целый комплекс физических качеств и прикладных навыков .

Для того чтобы определить, какие именно из этих качеств и навыков имеют наибольшую значимость применительно к реальным боевым и оперативным ситуациям, нами было организовано отдельное анкетирование. В нем участвовали специалисты, которые напрямую связаны с процессом физической подготовки: преподаватели кафедр физической подготовки из высших учебных заведений системы МВД России, сотрудники направления профессиональной подготовки территориальных и региональных подразделений МВД России.

Как показывают результаты проведённого анализа, именно перечисленные выше физические качества и прикладные навыки играют ключевую роль для того, чтобы сотрудник мог действовать эффективно в любых условиях. Следовательно, игнорировать данный факт при выстраивании системы физической подготовки в ведомственных учебных заведениях - значит заведомо снижать готовность будущих специалистов к реальным служебно-боевым задачам.

Кроме того, общеизвестно: насколько успешно человек осваивает свою профессию, напрямую зависит от того, насколько развиты у него так называемые профессионально важные качества. И это утверждение в полной мере относится и к сотрудникам органов внутренних дел.

Первоначально уровень развития тех физических и психических качеств, которые имеют реальное значение для личного состава подразделений МВД (причём разной квалификации и в разных условиях - как обычных, так и экстремальных), определялся с помощью метода экспертного опроса. В качестве экспертов выступили преподаватели Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова [8, с. 123]. Однако, как свидетельствуют источники, влияние каждого конкретного физического или психического качества на итоговую эффективность профессиональной деятельности не остаётся неизменным: оно напрямую зависит от роста профессионального мастерства сотрудника. Так, по оценкам экспертов, у сотрудников со стажем от трёх до пяти лет на первое место выходят координация движений, скорость, точность и ловкость. И это вполне закономерно: указанные качества становятся тем более востребованными, чем выше уровень профессионализма. В то же время значение таких качеств, как, скажем, общая физическая сила или выносливость (в её общем, «базовом» понимании), по мере накопления опыта, напротив, постепенно снижается.

Помимо физических качеств, сотруднику органов внутренних дел, как показывает практика, требуются и иные свойства: способность быстро распределять собственное внимание, переключать его с одной задачи на другую, а также так называемая специальная выносливость. Нельзя не упомянуть и такие волевые характеристики, как смелость, решительность, готовность действовать в условиях неопределённости.

Что касается мнения самих опрошенных, то здесь картина следующая. Большинство респондентов прямо подтвердили: грамотно выстроенная физическая подготовка напрямую способствует формированию тех профессионально важных качеств, без которых эффективное выполнение служебно-боевых задач становится затруднительным или вовсе невозможным. И, по их оценке, для достижения этой цели лучше всего использовать следующие упражнения: во-первых, преодоление полосы препятствий, но не в чистом виде, а с применением имитационных средств (например, макетов оружия, светошумовых элементов); во-вторых, упражнения с гирями; в-третьих, боевые приёмы борьбы.

При этом многие эксперты высказались в пользу спортивных и подвижных игр [9, с. 118]. С их точки зрения, игровые методы имеют двойную ценность: они не только обеспечивают физическую готовность к решению оперативных задач, но и помогают восстановить основные функции организма после интенсивной оперативно-служебной деятельности.

Если подводить итог проведённому анализу профессиональной деятельности выпускников ведомственных вузов МВД, то вывод напрашивается однозначный: для того чтобы эффективно решать служебно-боевые задачи, человек должен обладать высоким уровнем профессиональной подготовки. И из этого, в свою очередь, следует, что средства физической подготовки для слушателей не могут подбираться произвольно. Они должны отбираться с учётом конкретных особенностей будущей профессиональной деятельности и, что принципиально, обеспечивать не просто «физику», а именно психологическую готовность к реальным условиям службы.

Литература

1. Баркалов С. Н. К вопросу проблемно-ситуационного обучения в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1(70). С. 101-104.

2. Кузнецов М. Б. Развитие у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России навыка коллективной работы на занятиях физической подготовкой // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4(73). С. 110-112.

3. Алдошин А. В. Основные черты всесторонней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3(80). С. 129-131.

4. Смоляков Д. А. Контрольные упражнения на выносливость как элемент профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и профессионального отбора кандидатов, поступающих на службу // Актуальные проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник материалов Международной научно-практическая конференции, Орел, 20 ноября 2025 года. Орёл : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2025. С. 189-194.

5. 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.

6. Смоляков А. И., Строева О. А. Проблемные вопросы квалификации административных правонарушений, связанных с невыполнением законных требований сотрудника полиции // Научный портал МВД России. 2023. № 4(64). С. 13-20.

7. Губанов Э. В. Проблема формирования культуры здоровья у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1(70). С. 110-112.

8. Махов С. Ю., Баркалов С. Н., Светлая В. Ю. Совершенствование функциональной подготовленности курсантов в процессе физической подготовки // Наука-2020. 2024. №7 (74). С. 114-123 URL: http://nauka-2020.ru/NV_2(76)2025.pdf (дата обращения: 20.04.2026).

9. Губанов Э. В. Специфика применения спортивных игр в образовательном процессе по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3(76). С. 118-119.

УДК 796.03

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN 4TH GRADE STUDENTS AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Ярцева Ольга Сергеевна
Студент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград Россия
Yartseva Olga Sergeevna
student
department of theory and methods of teaching physical culture
and life safety
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Даянова Марина Александровна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград Россия
Dayanova Marina Aleksandrovna
Ph.D, associate professor
department of theory and methodology of teaching physical education
and life safety
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается проблема развития скоростно-силовых способностей у обучающихся 14–15 лет (9 класс) на уроках физической культуры. Обоснована актуальность применения метода круговой тренировки в подростковом возрасте с учётом анатомо-физиологических особенностей. Разработан и применён специализированный комплекс упражнений, реализуемый в формате круговой тренировки. Выявлен достоверный прирост показателей скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.*

Abstract. *The article addresses the problem of developing speed-strength abilities in students aged 14–15 years (9th grade) at physical education lessons. The relevance of using the circuit training method in adolescence, taking into account anatomical and physiological features, is substantiated. A specialized set of exercises implemented in the*

format of circuit training was developed and tested. A significant increase in speed-strength fitness indicators was revealed in the experimental group compared to the control group.

Ключевые слова: *скоростно-силовые способности; урок физической культуры; круговая тренировка; комплекс упражнений.*

Keywords: *speed-strength abilities; physical education lesson; circuit training; exercise complex; pedagogical experiment.*

Скоростно-силовые способности играют ключевую роль в физическом развитии подростков, особенно в старшем школьном возрасте. Период 14–15 лет (9 класс) характеризуется интенсивным ростом организма, активным формированием костно-мышечной системы и нейромышечных связей, что создает благоприятные условия для развития быстроты и силы.

В современном обществе проблема развития скоростно-силовых способностей приобретает особую актуальность. Это связано с недостаточной двигательной активностью подростков, преобладанием статических нагрузок (использование гаджетов, длительное нахождение за компьютером) и снижением интереса к традиционным формам уроков физической культуры. В то же время скоростно-силовые способности необходимы не только для успешного освоения школьной программы, но и для повседневной жизни, профессиональной деятельности и возможных занятий спортом.

Эффективным методом их развития является круговая тренировка, которая позволяет комплексно воздействовать на различные мышечные группы, улучшать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышать плотность урока [1].

В теории и методике физического воспитания к скоростно-силовым способностям относят быструю силу, взрывную силу и амортизационную силу. Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила определяет способность человека достигать максимальных показателей силы за максимально короткое время при выполнении двигательного действия; она включает два компонента: стартовую силу (способность мышц к быстрому развитию движения в начальный момент напряжения) и ускоряющую силу (способность мышц к быстрому наращиванию усилия в процессе уже начавшегося сокращения). Амортизационная сила представляет собой способность как можно быстрее закончить движение при его осуществлении с максимальной скоростью [2].

Значение скоростно-силовых способностей в физическом развитии подростка трудно переоценить. Они являются фундаментом для успешного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, а также многих видов спорта. От уровня их развития зависит не только успеваемость на уроках физкультуры, но и общая физическая подготовленность обучающегося.

Рассматривая возрастные особенности обучающихся 14–15 лет, мы отметили следующее.

Этот возраст является сенситивным для развития скоростно-силовых способностей, однако требует учета ряда особенностей:

- быстрый рост костной ткани по сравнению с развитием мышц (риск травм и нарушений осанки, осторожность при упражнениях с нагрузкой на позвоночник и с большими весами);
- увеличение мышечной массы (благоприятно для развития силы);
- повышенные возбудимость и утомляемость нервной системы (необходимость разнообразия упражнений и правильного распределения нагрузки и отдыха);
- увеличение показателей общей силы и выносливости (возможно замедление развития ловкости и скорости из-за неравномерного роста);
- активное развитие анаэробного гликолитического механизма энергообеспечения (повышение готовности к скоростно-силовой работе);
- вариативность реакции на нагрузки и нестабильность уровня работоспособности [3].

Учёт данных возрастных особенностей требует от учителя физической культуры индивидуального и дифференцированного подхода к распределению нагрузок. В подростковом возрасте продолжается активное формирование скелета, но позвоночник, сохраняя большую гибкость, подвержен искривлениям, так как ещё не укреплён достаточно мощной мускулатурой. Именно поэтому обучающимся противопоказаны тройные прыжки с разбега в полную силу, прыжки в глубину с высоты более 100 см с приземлением на твёрдую опору, а также приседания с тяжестями, превышающими собственный вес. Поскольку у подростков обычно преобладает тонус мышц-сгибателей, важно уделять достаточно внимания упражнениям для мышц шеи и спины, чтобы предотвратить сутулость и формирование круглой спины.

Для целенаправленного развития скоростно-силовых способностей нами предложена модифицированная методика круговой тренировки, ориентированная на специализированный подбор упражнений. В отличие от традиционной круговой тренировки, которая способствует общему развитию двигательных качеств, разработанный комплекс нацелен на избирательное воздействие на скоростно-силовой компонент подготовленности. Данный комплекс включает четыре группы средств, объединенных общей методической целью — формирование и совершенствование скоростно-силовых способностей:

1. Плиометрические упражнения (выпрыгивания из приседа, берпи, отжимания с хлопком, выпады в прыжке, запрыгивания на тумбу) – направлены на развитие взрывной силы и реактивной способности мышц за счет использования энергии растяжения-сокращения.

2. Упражнения с весом тела и отягощениями (отжимания обратным хватом, подтягивания, «альпинист», махи ногами, метание набивного мяча, толчок мяча от груди) – способствуют повышению силового компонента и укреплению основных мышечных групп.

3. Скоростно-координационные и прыжковые упражнения прыжки на скакалке, бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени, тройной прыжок с места, челночный бег, броски теннисного мяча в цель) – улучшают быстроту, точность движений и межмышечную координацию.

4. Упражнения для мышц кора (планка с поочередным подниманием рук, велосипед, скручивания, «русские скручивания», «лодочка») – обеспечивают стабилизацию тела, что повышает эффективность скоростно-силовых действий и снижает риск травм [4].

Данный подход обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы, способствует развитию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также позволяет увеличить объём нагрузки при оптимальном чередовании работы и отдыха. Высокая интенсивность и серийность выполнения упражнений на станциях создают мощный тренирующий стимул, обеспечивающий существенный прирост скоростно-силовых показателей.

Педагогический эксперимент проводился в двух образовательных учреждениях Ростовской области: в МБОУ Новодмитриевская СОШ (экспериментальная группа, 15 человек) и в МБОУ Селивановская СОШ (контрольная группа, 15 человек).

Далее экспериментальная группа начала работать по предложенному нами комплексу упражнений для развития скоростно-силовых способностей с применением круговой тренировки. В контрольной группе учебный процесс осуществлялся с использованием предложенного комплекса упражнений, направленного на развитие тех же способностей, но реализуемого посредством интервального метода без строгой организации по станциям, с чередованием периодов максимальной нагрузки и отдыха.

В начале педагогического эксперимента нами была проведена первичная диагностика для определения уровня скоростно-силовой подготовленности обучающихся девятого класса в экспериментальной и контрольной группах. Испытуемым было предложено выполнить следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на две ноги (см);
2. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками вперед (см);
3. Прыжок вверх по методу Абалакова (см);
4. Челночный бег 3х10м (сек).

Все полученные значения Трасчет оказались значительно меньше критического (2,048) (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования уровня скоростно-силовой подготовленности обучающихся 9 класса в экспериментальной и контрольной группах в начале педагогического эксперимента

Показатели	ЭГ,n=15	КГ,n=15	Т расчет	Р
	X±δ	X±δ		
Прыжок в длину с места (см)	180,87±15,84	181,2±14,53	0,059	P>0,05
Метание набивного мяча (см)	512,47±88,63	516,53±81,34	0,131	P>0,05
Прыжок по Абалакову (см)	15,93±1,94	16,13±1,3	0,332	P>0,05
Челночный бег 3х10м (сек)	8,74±0,57	8,71±0,5	0,153	P>0,05

Примечание: Различия статистически значимы при P<0,05; $t_{крит}$ = 2,048.

Различия статистически не значимы.

Полученные данные подтверждают, что до начала эксперимента контрольная и экспериментальная группы проявляли одинаковый уровень развития скоростно-силовых способностей (p>0,05).

В ходе исследования в экспериментальной группе развитие скоростно-силовых способностей проходило с применением предложенного нами комплекса круговой тренировки, тогда как в контрольной группе использовались те же упражнения, но реализуемые посредством интервального метода (без строгой организации по станциям).

После завершения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование, результаты которого представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования скоростно-силовой подготовленности обучающихся 9 класса в экспериментальной и контрольной группах после педагогического эксперимента

Показатели	ЭГ,n=15	КГ,n=15	Т расчет	Р
	X±δ	X±δ		
Прыжок в длину с места (см)	196,47±15,31	185,33±14,2	2,14	P<0,05
Метание набивного мяча (см)	585 ± 28,06	537,67±77,84	2,86	P<0,05
Прыжок по Абалакову (см)	20,93±1,94	18,07±1,34	3,65	P<0,05
Челночный бег 3х10м (сек)	8,16±0,49	8,46±0,45	2,13	P<0,05

Примечание: различия существенны при P<0,05; $t_{крит}$ = 2,048

Различия статистически значимыми.

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что на заключительном этапе между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются достоверные различия. Значения t-критерия Стьюдента по всем четырем тестам превышают критическое значение ($p<0,05$), что свидетельствует о статистической значимости влияния разработанного комплекса круговой тренировки на уровень развития скоростно-силовых способностей.

Следует отметить, что прирост показателей в разных тестах оказался неодинаковым. Наиболее заметные улучшения в экспериментальной группе произошли в прыжке по Абалакову (прирост 31,4%) и метании набивного мяча (прирост 14,2%), что закономерно, поскольку разработанный комплекс был направлен именно на развитие взрывной силы и силовой выносливости с помощью плиометрических упражнений и упражнений с отягощениями.

Таким образом, вышеизложенное подтверждает эффективность применения разработанного комплекса круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей у обучающихся 9 класса. Полученные данные полностью подтвердили гипотезу исследования: целенаправленное и систематическое включение в урок круговой тренировки позволяет значительно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности по сравнению с обучением с использованием интервального метода без организации станций. Это доказывает практическую значимость предложенного комплекса и позволяет рекомендовать его к использованию учителям физической культуры.

Литература

1. Баум А. П. Развитие скоростно-силовых способностей на уроках по физической культуре // Вестник науки. 2024. Т. 1. № 1(70). С. 309-312. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=58637664 (дата обращения: 20.04.2026).

2. Бевзо К. И. Анатомо-физиологические особенности проявления скоростно-силовых способностей у обучающихся 9 класса // Студенческий вестник. 2025. № 16-3(349). С. 37-39. URL:

3. Костромина Д. А. Развитие скоростно-силовых способностей у детей среднего школьного возраста // Материалы 3(74-й) региональной итоговой научно-практической конференции преподавателей и студентов БГПУ : Материалы конференции. В 2-х частях (Благовещенск, 24 апреля 2025 года). Благовещенск : Благовещенский государственный педагогический университет, 2025. С. 305-306.

4. Мучкаева Д. М., Тащиян А. А. Методические особенности развития скоростно-силовых способностей у школьников в рамках занятий физкультурой // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : сборник научных статей Всероссийского конкурса на лучшую научную статью (Волгоградская академия МВД России, 20 февраля 2024 года). Волгоград : Волгоградская академия МВД РФ, 2024. С. 185-190.

УДК 796.011.3

КОРРЕЛЯЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

CORRELATION OF PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL TRAINING OF INTERNAL AFFAIRS OFFICERS

Смоляков Данил Андреевич
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Smolyakov Danil Andreevich
lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной работе рассматривается проблема корреляции между психологической устойчивостью и физической готовностью сотрудника органов внутренних дел в контексте выполнения служебно-боевых задач. Предпринята попытка обосновать тезис о том, что раздельное развитие указанных качеств, зачастую декларируемое ведомственными программами подготовки, не в полной мере отвечает реалиям оперативно-служебной деятельности. Отдельное внимание уделяется ситуациям, когда высокий уровень физической подготовленности без должного психологического компонента не только не повышает, но и снижает эффективность действий сотрудника, в частности, вследствие переоценки собственных возможностей.*

Abstract. *The paper examines the problem of the correlation between the psychological stability and physical readiness of an employee of the internal affairs bodies in the context of performing combat and service tasks. The author attempts to substantiate the thesis that the separate development of these qualities, which is often declared in departmental training programs, does not fully correspond to the realities of operational and service activities. Special attention is paid to situations where a high level of physical fitness without a proper psychological component not only does not increase, but also reduces the effectiveness of an employee's actions, particularly due to an overestimation of their own capabilities.*

Ключевые слова: *сотрудник органов внутренних дел; психологическая подготовленность; физическая подготовка; экстремальные ситуации; служебно-боевые задачи; корреляция психических и соматических процессов.*

Keywords: *internal affairs officer; psychological training; physical training; extreme situations; combat missions; correlation of mental and somatic processes.*

Профессиональная деятельность сотрудника органов внутренних дел связана с постоянным риском, с которым сопряжено выполнение должностных обязанностей практически в ежедневном режиме. Она характеризуется высокой степенью ответственности, сложностью, наличием реальных угроз жизни и здоровью, а также необходимостью принятия обоснованных решений в условиях дефицита времени и воздействия стрессогенных факторов [1, с. 67]. Специфика службы такова, что полицейский вынужден взаимодействовать с лицами, имеющими криминальный опыт или склонными к противоправному поведению. При этом правонарушители, как физически и технически, так и психологически наиболее подготовлены к противоборству с полицией, так как они либо совершают деяние не впервые, либо заручаются помощью лиц, имеющих опыт в совершении преступлений [2, с. 53]. Указанное обстоятельство требует от сотрудника сохранения повышенной бдительности и поддержания готовности к незамедлительному пресечению правонарушений, в том числе с использованием боевых приемов борьбы и физической силы. К сожалению, подобные ситуации систематически возникают в практической деятельности сотрудников правоохранительных органов, которые вынуждены применять физическую силу в отношении правонарушителей [3, с. 234]. Таким образом, одной из сторон профессиональной подготовки сотрудников полиции является формирование технико-тактической и психофизической готовности к самозащите и насильственному принуждению лиц, совершивших преступление или административное правонарушение, и соблюдением законности и правомерности применения приемов насильственного воздействия (боевых приемов борьбы) [4, с. 96]. Естественно, подобный фон профессиональной деятельности не может не отражаться на психическом состоянии лица, проходящего службу, поскольку осознание перманентной угрозы жизни и здоровью формирует устойчивый очаг психоэмоционального напряжения.

Вследствие воздействия перечисленных факторов закономерно возникает стресс, под которым в рамках физиологии и психологии принято понимать специфическое состояние организма, характеризующееся физическим и эмоциональным напряжением, спровоцированным негативным влиянием внешней среды. Следует уточнить, что стресс не является одномоментным явлением; его развитие представляет собой последовательный процесс, включающий три ключевых этапа.

Первый этап определяется как стадия тревоги и выражается в краткосрочной реакции организма на раздражитель (в качестве примера можно привести внезапный окрик либо резкий звук выстрела). Механизм данной реакции опосредован активизацией деятельности надпочечников, а также изменениями в работе иммунной и пищеварительной систем. При отсутствии своевременных мер, направленных на купирование стрессового состояния, высока вероятность возникновения дисфункций желудочно-кишечного тракта и повышения восприимчивости к респираторным вирусным инфекциям.

Второй этап именуется стадией адаптации либо резистентности. В этот период происходит относительно сбалансированное расходование внутренних резервов организма. Мобилизация защитных механизмов продолжается, однако внешние психологические проявления, такие как немотивированная тревожность или вспышки агрессии, как правило, нивелируются. Организм функционирует в режиме приспособления к изменившимся условиям.

Третий этап представляет собой стадию истощения. На данной фазе возникает реальная угроза развития соматической патологии и широкого спектра расстройств психологического генеза. Продолжающееся действие стрессогенного фактора в условиях истощения адаптационных возможностей способно спровоцировать манифестацию тяжелых хронических заболеваний.

Особого внимания также заслуживает симптоматика, сопутствующая стрессовым состояниям и способная сигнализировать о наступлении неблагоприятных последствий для здоровья.

Резюмируя изложенное, представляется обоснованным вывод о том, что стресс в своем развитии влечет за собой обширный комплекс физиологических нарушений и патологических состояний. Хотя данное явление носит деструктивный характер для любой категории граждан, в наибольшей степени оно угрожает профессиональной пригодности сотрудников полиции. На указанных лиц возложена публично-правовая обязанность по защите населения от преступных посягательств и восстановлению нарушенных прав потерпевших. При наличии описанных выше симптомов надлежащее исполнение служебных обязанностей становится объективно затруднительным, что неминуемо приводит к ошибкам при оформлении процессуальных и служебных документов, утрате значимых деталей по оперативным и уголовным делам, а также способствует ускоренному профессиональному выгоранию личного состава [5, с. 207].

В целях профилактики и минимизации последствий стрессовых состояний сотрудникам органов внутренних дел настоятельно рекомендуется включить в повседневный распорядок регулярную физическую активность. Характер такой активности не ограничивается исключительно посещением тренажерного зала и может включать в себя иные допустимые формы двигательной нагрузки: танцевальные направления, беговые упражнения, плавание, спортивные игры и прочие. В данном контексте нельзя не согласиться с мнением, что занятия физическими упражнениями, разными видами спорта оказывают значительное влияние на развитие и совершенствование психических и физических качеств, которые в свою очередь благоприятно воздействуют на протекание психических процессов и повышают общую двигательную активность [6, с. 130]. Так же нельзя забывать, что физическая культура – одно из средств профилактики болезней, укрепления здоровья, а также поддержания работоспособности человека [7. с. 110].

В ситуациях, когда объективная обстановка не позволяет оперативно сбросить накопившееся психоэмоциональное напряжение посредством физических упражнений, целесообразно прибегнуть к методам дыхательной релаксации либо краткосрочной восстановительной гимнастики. В научной литературе описаны различные техники регуляции дыхания, направленные на подавление негативных эмоциональных реакций. Наиболее распространенной и доступной для применения в служебной обстановке является методика «дыхания по квадрату».

Алгоритм ее выполнения следующий: вдох осуществляется на четыре счета, затем следует задержка дыхания на аналогичный период (четыре счета), после чего производится плавный выдох продолжительностью в четыре счета, за которым вновь следует пауза с задержкой дыхания на четыре счета. При сохраняющейся потребности цикл повторяется. Применение данного способа позволяет сотруднику дистанцироваться от воздействия внешних раздражающих факторов и продолжить исполнение должностных обязанностей с сохранением должного уровня работоспособности и концентрации.

Между тем, несмотря на наличие арсенала средств противодействия стрессу, в практической деятельности нередки случаи, когда сотрудник полиции сталкивается с внутренним моральным препятствием и испытывает затруднения в мобилизации волевых ресурсов, необходимых для выполнения тренировочных упражнений или вовлечения в иную физическую активность.

В подобной ситуации источник мотивации следует искать в переосмыслении прикладного значения физической подготовки для прохождения службы. При благоприятном сценарии указанное осознание формируется в процессе обучения, в ходе детального разбора опыта оперативно-служебной деятельности коллег, а также во время систематических самостоятельных занятий, итогом которых становится выработка профессиональной дисциплины. Негативный же сценарий предполагает, что понимание необходимости занятий спортом приходит к сотруднику лишь при непосредственном осуществлении служебных обязанностей, когда недостаточный уровень физической готовности повлек за собой неблагоприятные последствия, например, невозможность осуществить задержание скрывшегося правонарушителя или применение мер принуждения в отношении лица, оказывающего сопротивление.

Для исключения реализации указанного негативного сценария и формирования у сотрудника обоснованной уверенности в собственной физической состоятельности, в ряде случаев может потребоваться привлечение ресурсов ведомственной психологической службы, неформальное общение с сослуживцами, а также целенаправленный поиск круга лиц, заинтересованных в совместных тренировках с целью повышения как общих физических кондиций, так и специальных прикладных навыков.

В ходе систематического выполнения физических упражнений сотрудник полиции объективно фиксирует положительную динамику как в части общей

работоспособности, так и в сфере специальных служебно-прикладных навыков. Наблюдается стабилизация психологического состояния, выражающаяся в повышении уровня уравновешенности, хладнокровия, готовности к действиям в условиях неопределенности, смелости, а также концентрации внимания и стрессоустойчивости. Указанные изменения закономерно ведут к сокращению времени реакции и формированию способности к принятию оперативных и юридически значимых решений в условиях ограниченного временного ресурса.

Чувство тревоги, неуверенность в собственных силах и ощущение неопределенности представляют собой психологически обусловленные состояния, которые нередко сопровождают профессиональную деятельность сотрудника органов внутренних дел. Их возникновение детерминировано перманентным нервно-психическим напряжением и объективной необходимостью поддержания контроля над оперативной обстановкой. Эффективным инструментом преодоления указанных негативных проявлений выступает формирование у полицейского устойчивой уверенности в себе, развитию которой в значительной степени способствуют регулярные физические нагрузки. Не вызывает сомнений тот постулат, что физические упражнения и различные спортивные дисциплины оказывают дифференцированное, но неизменно существенное влияние на формирование как внутреннего, так и внешнего психоэмоционального фона индивида.

Уверенность в собственных силах правомерно рассматривать в качестве одной из базовых характеристик психоэмоциональной структуры личности. Достижение определенных спортивных результатов, равно как и объективная оценка собственных физических возможностей в сопоставлении с уровнем подготовленности сослуживцев, позволяет сотруднику ощущать себя более защищенным, снижает уровень внутреннего дискомфорта и ощущения угнетенности. В подобном состоянии у него появляется потенциал для выявления новых резервов физического развития. Более того, приобретенная уверенность зачастую трансформируется в способность мотивировать, воодушевлять и оказывать товарищескую поддержку коллегам, испытывающим сомнения в собственных возможностях[8, с. 560].

Необходимо также учитывать, что профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов сопряжена с интенсивным интеллектуальным трудом. При возрастании объема и сложности умственных операций велика вероятность возникновения состояния, квалифицируемого как «умственная перегрузка». В данных обстоятельствах недопустимо игнорировать компенсаторную и восстановительную роль физических тренировок, способствующих нормализации общего эмоционального фона. Занятия спортом также обеспечивают достижение моральной разрядки и снятие психического напряжения, накопленного в результате мыслительной деятельности. Преодоление физических трудностей и болевых порогов на занятиях активно воспитывает

настойчивость, смелость, самообладание и решительность [9, с. 60].Практика подтверждает действенность метода взаимной компенсации умственных нагрузок посредством физической активности, что наглядно демонстрирует значимость гармоничного развития психологического и соматического компонентов здоровья.

Эффективность выполнения служебно-боевых задач напрямую детерминирована уровнем функциональной устойчивости организма к предельным физическим и психоэмоциональным нагрузкам [10, с. 122]. Перечисленные качества, безусловно, являются императивным условием эффективного осуществления как оперативно-служебной деятельности, так и повседневной жизнедеятельности сотрудника. На протяжении всего периода службы они нуждаются в постоянной актуализации и совершенствовании. Вместе с тем, оптимальным периодом для их наиболее прочного закрепления и развития представляется более ранний возрастной этап, в частности, период обучения в образовательных организациях системы МВД России.

Именно в это время ранее сформированные качества проходят стадию укрепления, а также создаются предпосылки для выработки новых профессионально значимых свойств личности. Принимая во внимание специфику внутреннего распорядка и уклада жизни в ведомственных учебных заведениях, следует констатировать, что курсанты в обязательном порядке приобретают такие необходимые для будущей службы черты, как дисциплинированность, стрессоустойчивость и способность к своевременному принятию обоснованных правовых решений [11, с. 138].

Итак, резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что процесс психологической подготовки курсантов и слушателей к действиям в условиях экстремальных ситуаций объективно требует организации учебных занятий в соответствии с четко выверенной, ритмичной программой. Интенсивность предъявляемых физических и психических нагрузок должна сохраняться стабильной, равно как и соблюдение регламентированных временных интервалов, обеспечение необходимой повторяемости двигательных циклов, а также использование специализированной учебно-материальной базы – полигонов, оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем. Вместе с тем, по мере накопления обучающимися теоретического багажа, совершенствования физических кондиций и приобретения первоначального практического опыта, в образовательный процесс представляется необходимым поэтапно внедрять дополнительные усложняющие элементы.

К числу таковых следует отнести: повышение темпа выполняемой деятельности; сокращение временных лимитов, отведенных на решение задач в условиях информационного дефицита; организацию активного и решительного противодействия со стороны лиц, имитирующих условного правонарушителя; введение в структуру ситуационных упражнений внезапно возникающих вводных и искусственно создаваемых препятствий, в том числе затруднений,

обусловленных имитацией потерь в личном составе либо выхода из строя технических средств; временное нарушение либо полное отсутствие радиосвязи с центром управления; постановку оперативных задач, предполагающих необходимость выбора оптимального варианта действий из нескольких альтернатив; моделирование условий, при которых достижение успеха по заданию сопряжено с частичной неудачей или вынужденным отступлением от первоначального плана; а также создание оперативной обстановки, требующей от обучаемых проявления разумной инициативы и автономных действий, вплоть до временной изоляции от основных сил и средств.

На сегодняшний день целью физической подготовки продолжает выступать формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [12, с. 107]. Целенаправленное и систематическое применение вышеуказанных методических приемов психологической подготовки в стенах образовательных организаций системы МВД России позволяет с высокой долей вероятности прогнозировать, что будущий офицер правопорядка окажется способен сохранять самообладание и психологическую устойчивость при непосредственном столкновении с криминальным элементом. Такая подготовка особенно актуальна, поскольку она способствует не только повышению уровня физической подготовки, но и формирует необходимую психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям, что жизненно необходимо для эффективной работы в оперативной среде, ведь если перед лицом опасности невозможно контролировать свое психологическое состояние, то способность атаковать или защищаться останется чисто теоретической [13, с. 195]. В тоже время, укрепление и поддержание на высоком уровне психологического и физического здоровья сотрудников органов внутренних дел – это инвестиция в общественную безопасность, а физическая культура – одно из средств профилактики болезней, укрепления здоровья, а также поддержания работоспособности человека [14, с. 110] Вышеуказанная методика позволит курсантам и слушателям образовательных организаций системы Министерства внутренних дел быть готовым со всей решимостью вступить в силовое противоборство, действуя в строгом соответствии с законом, и при этом эффективно руководить личным составом вверенного подразделения для обеспечения режима законности и поддержания общественного правопорядка.

Литература

1. Ларкин М. Ю. Влияние физической подготовки на формирование профессиональных качеств курсантов и слушателей ведомственных вузов системы МВД России // Автономия личности. 2026. № 3(40). С. 66-71. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALV_3(40)2026_c.pdf (дата обращения: 20.04.2026).

2. Никишин Е. С., Пахомов В. И. Правовые основы и проблемные вопросы применения огнестрельного оружия, специальных средств и боевых приемов борьбы сотрудниками полиции // Наука-2020. 2022. № 4(58). С. 52-57. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_4(58)2022.pdf (дата обращения: 20.04.2026).

3. Смоляков Д. А. Броски в дзюдо и самбо как элемент профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник научных статей Всероссийского круглого стола, Орёл, 26 июня 2025 года. Орёл : Орловский юридический институт МВД РФ им. В. В. Лукьянова, 2025. С. 234-240.

4. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1(74). С. 96-99.

5. Селезнева А. А., Алдошин А. В., Носов С. А. Взаимосвязь психологической и физической подготовленности сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2023. № 6 (67). С. 205-214. URL: http://nauka-2020.ru/NV_6(67)2023.pdf (дата обращения: 20.04.2026).

6. Алдошин А. В. Основные черты всесторонней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 129-131.

7. Губанов Э. В. Проблема формирования культуры здоровья у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1(70). С. 110-112.

8. Ковин А. Н. Формирование психологической готовности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях // Вестник ТГУ. 2023. №3. С. 556-566.

9. Герасимова А. О., Мадышев Д. Д. Физическая подготовка как средство адаптации молодых специалистов к профессионально-служебной деятельности в органах внутренних дел // Автономия личности. 2026. № 1(38). С. 55-60. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALV_1(38)2026_c.pdf (дата обращения: 20.04.2026).

10. Богомолов Д. С. Динамика психофизиологических маркеров адаптации студентов к высокоинтенсивным интервальным нагрузкам // Автономия личности. 2026. № 2(39). С. 122-125. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALV_2(39)2026_c.pdf (дата обращения: 20.04.2026).

11. Герасимов И. В. Психолого-педагогические условия формирования профессиональных навыков сотрудников полиции к действиям по применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Наука-2020. 2024. №1(68). С. 130-138. URL: http://nauka-2020.ru/NV_1(68)2024.pdf (дата обращения: 20.04.2026).

12. 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.

13. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые аспекты процесса физической и психологической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути

совершенствования): Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова», 2017. С. 194-197.

14. Кузнецов М. Б. Развитие у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России навыка коллективной работы на занятиях физической подготовкой // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4(73). С. 110-112.

УДК 372.879.6

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-Х КЛАССОВ

FORMATION OF MOTIVATIONAL AND VALUE ATTITUDE TO PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN 8TH GRADE STUDENTS

Струкова Анастасия Алексеевна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Strukova Anastasia Alekseevna
student
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Стешенко Валерия Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Steshenko Valeriya Viktorovna
Ph. D., associate professor
department of theory and methods of teaching physical culture and life safety
Volgograd State socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Рассматривается проблема формирования мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры у обучающихся 8-ых классов. Представлены результаты эксперимента по переходу от внешней ситуативной мотивации к внутренней осознанной потребности в занятиях. Апробирован комплекс, включающий проектно-рефлексивные технологии, творческие двигательные задания и микро-вмешательства. Применялись методы наблюдения, анкетирования и сравнительного эксперимента. Разработанная методика способствует повышению внутренней мотивации, развитию познавательного интереса и укреплению ценности здоровья подростков.*

Abstract. *This article examines the development of motivational and value-based attitudes toward physical education lessons in eighth-grade students. The results of an experiment on the transition from external, situational motivation to an internal, conscious need for classes are presented. A complex of project-based, reflective techniques, creative motor tasks, and micro-interventions was tested. Observation, questionnaires, and comparative experiments were used. The developed methodology helps increase intrinsic motivation, develop cognitive interest, and reinforce the value of adolescent health.*

Ключевые слова: *интерес; мотивация; ценностное отношение; физическая культура; обучающиеся 8-х классов.*

Keywords: *interest; motivation; value attitude; physical education; 8th grade students.*

Формирование у подрастающего поколения осознанной потребности в физкультурно-спортивной деятельности является важным педагогическим и социальным фактором, определяющим здоровье нации и успешную социализацию личности. В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» подчеркивается приоритетный характер государственной политики, направленной на укрепление здоровья населения и формирование здорового образа жизни [1]. Однако многочисленные исследования показывают, что среди школьников наблюдается низкий уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой. С 1 по 11 класс более 50 % обучающихся не занимаются спортом во внеурочное время и не имеют интереса к урокам физической культуры [2]. Особенно актуальна эта проблема для среднего школьного возраста, когда недостаточный уровень осознанной потребности в движении приводит к снижению мотивации, ухудшению здоровья и формированию негативного отношения к здоровому образу жизни.

Проблема мотивационно-ценностного отношения школьников к физической культуре остается наименее изученным вопросом в современной психолого-педагогической литературе. Лишь косвенно она получила отражение в работах М. Я. Виленского, В. К. Бальсевича, Ю. Д. Железняка и др. Ключевыми понятиями, образующими иерархическую структуру отношения к деятельности, выступают «интерес», «мотивация» и «ценность». Под интересом понимается устойчивая избирательная направленность личности на предметы и деятельность, всегда имеющая эмоциональную окраску [3]. Г. Л. Драндровым разработана уровневая модель развития интереса к физической культуре, включающая ситуативный, эмоциональный, рациональный и личностный уровни [4]. Мотивация же представляет собой процесс побуждения к деятельности, который может быть внутренним (удовольствие от процесса) или внешним (похвала, награда) [5]. Трансформация мотивации в мотивационно-ценностное отношение — это переход от внешнего стимула к внутреннему смыслу, когда деятельность становится частью идентичности, а мотив начинает выполнять смыслообразующую функцию [6].

Психолого-педагогическими особенностями обучающихся 8-х классов (13–14 лет), влияющими на данный процесс, являются: гормональная перестройка организма, эмоциональная нестабильность, неустойчивая самооценка и повышенная значимость мнения сверстников. В этом возрасте наряду с внешними стимулами активно формируются внутренние мотивы, связанные с самоопределением и привлекательностью тела, а развитие абстрактного мышления

создает предпосылки для понимания долгосрочной ценности физической активности для здоровья [7]. Ключевую управляемую роль в формировании мотивационно-ценностного отношения играют психолого-педагогические факторы: авторитет учителя, вариативные методики (игровые, соревновательные, фитнес-технологии) и критериальное оценивание, учитывающее индивидуальный прогресс, а не только нормативные показатели [8].

Целью данного исследования являлось экспериментальное обоснование комплекса мероприятий, направленных на формирование мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры у обучающихся 8-х классов.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в период с сентября 2025 года по март 2026 года на базе МОУ «СШ № 5» г. Волгограда. В педагогическом эксперименте приняли участие 56 обучающихся 8-х классов.

Диагностический инструментарий включал: педагогическое наблюдение по технологии М. М. Исаевой «Обратная связь ученик — ученик» [9]; анкетирование по трехуровневой модели интереса Г. Л. Драндрова [4]; тест «Оценка мотивов в профессиональном спорте» (SMS) Л. Пеллетье и Р. Валлеранда в адаптации К. А. Бочавера [10]; тест «Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас, позволяющий выявить доминирующие мотивы через попарное сравнение [11]; адаптированный тест ценностных ориентаций М. Рокича, основанный на прямом ранжировании списка из 8 ценностей [12].

На констатирующем этапе была проведена комплексная диагностика, результаты которой представлены в таблицах 1–3.

Таблица 1

Распределение обучающихся по уровням интереса (в %)

Уровень интереса	% учащихся
Ситуативный (начальный)	28
Эмоциональный (чувственный)	52
Рациональный (осознанный)	16
Личностный (высший)	4

Таблица 2

Выраженность ведущих мотивов занятий физической культурой (максимальный балл = 9)

Мотив	Средний балл
Эмоционального удовольствия	6,8
Социального самоутверждения	6,2
Физического самоутверждения	6,0
Социально-эмоциональный	5,5
Спортивно-познавательный	3,8

Таблица 3

Показатели мотивации по тесту SMS (7-балльная шкала)

Компонент мотивации	Средний балл
Внешняя мотивация	5,2
Внутренняя мотивация	3,8
Амотивация	4,1

Анализ данных констатирующего этапа позволил выявить противоречие: при доминировании эмоционального уровня интереса (52 %) и высокой значимости гедонистических и социальных мотивов, у обучающихся преобладает внешняя мотивация (5,2 балла), а внутренняя находится на низком уровне (3,8 балла). Отмечен разрыв между декларативным признанием ценности здоровья (средний ранг 2,1) и реальной поведенческой активностью. Это определило вектор педагогической работы: усиление внутренней мотивации, развитие познавательного компонента и формирование ценности здоровья через жизненные контексты.

С учетом полученных данных на формирующем этапе (январь – март 2026 года) был апробирован комплекс мероприятий, включавший три группы инструментов:

1. Проектно-рефлексивная технология — проект «Мой спортивный кумир», реализованный в формате мини-исследования, включающий этапы сбора информации, анализа и сравнения личностных качеств, а также формулировки личных целей.

2. Творческие двигательные задания («Приключение бумажного листочка», командный челлендж «Планка»), направленные на повышение эмоциональной привлекательности уроков и преодоление монотонности.

3. Система микро-вмешательств, встраиваемых в структуру урока: «Круг маленьких побед», «Комплимент по кругу» и «Секунда на вопрос», активизирующие рефлексию личного прогресса, социальное признание и познавательный интерес.

По завершении педагогического эксперимента была проведена повторная диагностика с использованием тех же методик. Сравнительные результаты представлены в таблицах 4–6.

Таблица 4

Динамика распределения обучающихся по уровням интереса (в %)

Уровень интереса	До эксперимента	После эксперимента	Динамика
Ситуативный	28	16	–12
Эмоциональный	52	48	–4
Рациональный	16	28	+12
Личностный	4	8	+4

Таблица 5

Динамика показателей мотивации по тесту SMS (средний балл)

Компонент мотивации	До эксперимента	После эксперимента	Динамика
Внутренняя мотивация	3,8	4,6	+0,8
Внешняя мотивация	5,2	4,5	–0,7
Амотивация	4,1	3,4	–0,7

Таблица 6

Динамика иерархии ключевых ценностей (средний ранг)

Ценность	До эксперимента	После эксперимента	Динамика (повышение значимости)
Здоровье	2,1	1,8	+0,3
Знания и умения	6,8	5,9	+0,9
Уверенность в себе	7,1	6,5	+0,6

Анализ результатов формирующего эксперимента показал устойчивую положительную динамику. Наиболее значительные изменения произошли в мотивационной структуре: внутренняя мотивация возросла с 3,8 до 4,6 балла, в то время как показатели внешней мотивации и амотивации снизились. В иерархии мотивов наиболее выраженный рост зафиксирован по спортивно-познавательному мотиву (+0,6 балла), что является следствием внедрения когнитивных микро-импульсов. В иерархии ценностей укрепились позиции здоровья, а ценность знаний и умений поднялась на 0,9 ранга, что свидетельствует о переходе части обучающихся с эмоционального на рациональный уровень развития интереса.

Проведенное исследование подтвердило эффективность разработанной методики формирования мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры. Комплексное применение проектно-рефлексивных технологий, творческих двигательных заданий и микро-вмешательств обеспечило переход от внешней ситуативной мотивации к внутренней, осознанной и личностно значимой. Доля обучающихся с ситуативным уровнем интереса снизилась с 28 % до 16 %, а с рациональным — выросла с 16 % до 28 %. Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу и доказывают, что учет возрастных психофизиологических особенностей и целенаправленная педагогическая работа способствуют воспитанию у подростков осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанной методики учителями физической культуры общеобразовательных школ.

Литература

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р) // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2020. № 49, ст. 7958.

2. Бочавер К. А., Бондарев Д. В., Довжик Л. М. Психологическая диагностика в спорте. М. : Спорт, 2023. 256 с.

3. Леонтьев Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций. М. : Смысл, 1992. 17 с.

4. Евдокимова В. С., Мусохранов А. Ю., Борисова М. В. Мотивация спортивной деятельности студентов // Научное обозрение. Педагогические науки. 2020. № 6. С. 37–42.

5. Касьянова Д. А. Факторы, определяющие интерес студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности // Научные высказывания. 2024. № 9 (56). С. 63–65.

6. Кирова Е. В. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2013. № 34. С. 187–192.

7. Леонтьев Д. А. Понятие мотива у А. Н. Леонтьева и проблема качества мотивации // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2016. № 2. С. 3–18.

8. Михайлова О. Н. Формирование потребностей здорового образа жизни // Вестник Самарского государственного университета. 2007. № 1 (51). С. 180–185.

9. Прядехо А. Н., Прядехо А. А. «Интерес» — как педагогическая категория // Вестник Брянского государственного университета. 2011. № 1. С. 62–65.

10. Обратная связь ученик – ученик // Современный урок n: сайт. URL: https://www.1urok.ru/categories/17/articles/22604 (дата обращения: 12.12.2025).

11. Шамгуллин А. З., Драндров Г. Л. Характеристика интереса студентов к физической культуре // Современный урок: сайт. URL: http://www.1urok.ru/categories/17/articles/22604 (дата обращения: 28.11.2025).

12. Шаболтас А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: дис. … канд. психол. наук. СПб., 1998. 218 с.

УДК 796.015.68

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL TRAINING METHODOLOGY OF CADETS OF UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA FOR THE PERFORMANCE OF SERVICE TASKS IN MODERN CONDITIONS

Дремов Егор Сергеевич
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Dremov Egor Sergeevich
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Ларкин Максим Юрьевич
старший лейтенант полиции, преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Larkin Maxim Yuryevich
police senior lieutenant, lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Oryol, Russia

Аннотация. *В статье проводится комплексный анализ путей совершенствования физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в условиях трансформации нормативно-правового регулирования. Рассматриваются ключевые положения Приказа МВД России № 880 и Приказа № 44 в контексте их практической реализации. Обосновывается эффективность интеграции методов круговой тренировки и стресс-подготовки для формирования профессиональных компетенций будущих офицеров. Особое внимание уделено опыту Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова и научным изысканиям, опубликованным в сетевом издании «Наука-2020». Автором предлагаются конкретные пути интенсификации учебного процесса через ситуативное моделирование.*

Abstract. *The article provides a comprehensive analysis of the ways to improve the physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the context of the transformation of legal regulation. The key provisions of the Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia No. 880 and Order No. 44 in the context of their practical implementation are considered. The effectiveness of integrating circular training and stress training methods for the formation of professional competencies of future officers is substantiated. Particular attention is paid to the experience of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia and research published in the online edition "Nauka-2020". The author suggests specific ways to intensify the educational process through situational modeling.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; курсанты; вузы МВД России; служебные задачи; наставление; профессиональные компетенции; инновационные методы; боевые приемы борьбы; стрессоустойчивость.*

Keywords: *physical training; cadets; universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia; service tasks; manual; professional competencies; innovative methods; fighting techniques; stress resistance.*

В современных условиях, характеризующихся ростом угроз общественной безопасности и качественным изменением характера преступности, требования к уровню профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел существенно возрастают. Сегодня мы не можем ограничиваться лишь поддержанием базовых физических кондиций обучающихся. Перед ведомственной системой образования стоит глобальная задача — обеспечить готовность выпускника к немедленному и эффективному выполнению служебных задач в условиях жесткого силового противодействия. Фундаментальным нормативным ориентиром в этом процессе выступает Приказ МВД России от 23.11.2023 № 880 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Данный документ диктует необходимость перехода к более интенсивным и прикладным формам обучения, максимально приближенным к реалиям оперативной деятельности. Наставление требует от профессорско-преподавательского состава вузов не просто проведения занятий, а формирования устойчивых навыков применения физической силы в ситуациях, когда время на принятие решения исчисляется секундами.

Нужно признать, что методика подготовки, которая была эффективна десятилетие назад, сегодня требует серьезного методического пересмотра. Мы должны окончательно отойти от формального «натаскивания» обучающихся на сдачу контрольных нормативов и перейти к формированию комплексных боевых компетенций. В этой связи Приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров...» предоставляет нам необходимую методологическую базу для выстраивания гибких и персона-

лизированных образовательных траекторий. Совершенствование методики невозможно без глубокого понимания того, что современный офицер должен быть готов к действиям в режиме экстремальных психофизических нагрузок, когда от его физического состояния и способности контролировать свои реакции напрямую зависит исход задержания правонарушителя или спасение жизни граждан.

Критически важным аспектом совершенствования методики является обеспечение психологической безопасности сотрудников. Исследования Т. Е. Крысиной и А. В. Алдошина наглядно показывают, что физическая сила сама по себе, без должной психологической устойчивости, не гарантирует успеха в реальном служебном поединке [1]. Мы обязаны внедрять в учебный процесс элементы, закаляющие психику обучающегося, моделируя ситуации, требующие не только предельного мышечного усилия, но и сохранения ясности мышления под мощным давлением. Психологическая готовность к применению физической силы и боевых приемов борьбы должна формироваться параллельно с развитием базовых моторных навыков. Только такой интегрированный подход позволяет преодолеть естественный психологический барьер, который неизбежно возникает у молодых сотрудников при их первом реальном столкновении с агрессивно настроенным правонарушителем.

Важнейшим фактором успеха любого обучения выступает мотивация обучающихся. Поиск новых, нестандартных форм и способов вовлечения курсантов в активный, осознанный тренировочный процесс — это одна из приоритетных задач современного преподавателя кафедры. Как справедливо отмечают в своих работах М. Б. Кузнецов и Е. П. Хромова, использование соревновательного метода и включение элементов силового многоборья в программу плановых занятий значительно повышает интерес обучающихся к физическому самосовершенствованию [2]. Курсант должен на уровне инстинктов осознавать, что физическая подготовка — это не абстрактная учебная дисциплина, а его основное профессиональное «оружие», которое всегда должно находиться в состоянии идеальной боевой готовности. Формирование ценностного отношения к собственному здоровью и функциональным возможностям организма является залогом не только эффективности службы, но и профессионального долголетия в системе МВД.

Современные условия службы требуют от сотрудника способности к мгновенной мобилизации всех ресурсов организма в непредсказуемой обстановке. Концепция стрессовой мобилизации в условиях высокого психоэмоционального напряжения, активно развиваемая в научных трудах С. Ю. Махова и С. Н. Баркалова, становится методическим базисом для инновационных подходов в подготовке кадров [3]. Суть данного подхода заключается в целенаправленном и системном создании на практических занятиях искусственного стресс-фона. Применение звуковых раздражителей, имитирующих шум толпы или крики, работа в условиях ограниченного пространства, плохой освещенности

или задымленности заставляют организм курсанта адаптироваться к «боевому» режиму функционирования. Мозг привыкает управлять телом и техникой выполнения приемов даже при критических уровнях адреналина в крови, что сводит к минимуму риск совершения фатальных ошибок при выполнении реальных оперативно-служебных задач. Отработка тактики задержания в таких условиях позволяет сформировать у обучающегося «динамический стереотип» повышенной надежности.

Одним из наиболее эффективных и проверенных временем инструментов реализации такого прикладного подхода является метод круговой тренировки. Наработки С. Ю. Махова и Д. В. Осипова убедительно доказывают, что именно круговой формат организации занятия позволяет моделировать специфический «рваный» темп оперативной деятельности [4]. В реальности периоды относительного спокойствия при патрулировании могут мгновенно смениться фазами предельной физической активности. Проходя через интенсивные тренировочные «станции», где силовые блоки чередуются с акробатикой и отработкой БПБ, курсант развивает так называемую функциональную выносливость. Это позволяет ему сохранять высокую работоспособность на протяжении всей многочасовой смены, а в критический момент — произвести стремительное преследование и качественное силовое задержание правонарушителя, не теряя контроля над ситуацией из-за одышки или физического истощения.

Нельзя игнорировать и пласт системных проблем, существующих сегодня в области физической подготовки ведомственных вузов. С. А. Николаев в своих исследованиях прямо указывает на необходимость поиска новых путей решения проблем, связанных с зачастую недостаточным уровнем первичной физической подготовленности абитуриентов [5]. Совершенствование методики в вузе должно учитывать этот стартовый фактор, предлагая адаптивные программы, которые позволяют каждому обучающемуся, независимо от его исходных данных, достичь требуемого профессионального стандарта МВД. Мы должны стремиться к тому, чтобы педагогический процесс в вузе стал высокотехнологичным, научно обоснованным и, что самое важное, — результативным ответом на вызовы времени. Обучение должно строиться на принципе «от простого к сложному», но с обязательным выходом на уровень моделирования реальных конфликтов.

Совершенствование методики также предполагает активное использование средств объективного контроля. Преподаватель сегодня должен выступать не только как инструктор, но и как аналитик, способный по показателям ЧСС и скорости восстановления оценить, насколько адекватно курсант переносит предложенную нагрузку. Цифровой контроль за состоянием бойца на тренировке — это вопрос выживания, а не моды. Инструктор должен видеть реальную картину, чтобы вовремя остановить курсанта, когда тот уже на грани переутомления. Мониторинг дает нам уникальный момент: мы можем дробить

нагрузку. Кому-то нужно дать больше на «взрыв», а кого-то — заставить работать над координацией в тот момент, когда его накрывает стресс.

Ещё один критический момент — это понимание биомеханики. Глупо надеяться только на сырую силу. Если сотрудник понимает физику рычага и знает, как грамотно «уронить» противника, используя его же инерцию, то никакой разницы в габаритах не будет. Это и есть высший пилотаж: когда сухая теория превращается в мышечную память. Мы обязаны научить ребят думать. Любой удар, любой захват в реальной схватке — это, прежде, всего тактика, а уже потом — физика. В сухом остатке имеем следующее: современная методика подготовки — это всегда баланс. Да, у нас есть база, наши традиции, но без технологий мы далеко не уедем. Приказы МВД № 880 и № 44 — это отличные ориентиры, но реальная работа идет «на земле», в залах. И тут всё зависит от того, насколько «горят» глаза у самих преподавателей. Только если мы дадим курсанту психологическую броню и отточенную до блеска технику БПБ, мы сможем спокойно выпускать его на улицы. Наша цель проста и понятна: офицер должен доминировать над преступником просто по факту своего существования.

Литература

1. Крысина Т. Е., Алдошин А. В. Обеспечение психологической безопасности сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2024. № 2 (69). С. 117–123. URL: http://nauka-2020.ru/NV_2(69)2024.pdf (дата обращения: 05.05.2026).

2. Кузнецов М. Б., Хромова Е. П. Формы и способы мотивации курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к занятиям силовыми упражнениями // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 39–45. URL: http://nauka-2020.ru/MN_1(37)2020.pdf (дата обращения: 05.05.2026).

3. Махов С. Ю., Баркалов С. Н. Стрессовая мобилизация в условиях высокого психоэмоционального напряжения при агрессивном нападении // Наука-2020. 2023. № 1 (62). С. 41–52. URL: http://nauka-2020.ru/NM_1(62)2023.pdf (дата обращения: 05.05.2026).

4. Махов С. Ю., Осипов Д. В. Методы круговой тренировки в процессе физической подготовки сотрудников ОВД // Наука-2020. 2018. № 5 (21). С. 20–31. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(21)2018.pdf (дата обращения: 05.05.2026).

5. Николаев С. А. Проблемы физической подготовки курсантов МВД России и пути их решения // Наука-2020. 2025. № 1 (75). С. 111–116. URL: http://nauka-2020.ru/NV_1(75)2025.pdf (дата обращения: 05.05.2026).

УДК:796.8:37

ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА КАК ЭЛЕМЕНТ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА-ЕДИНОБОРЦА ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 10-12 ЛЕТ

STRONG-WILLED QUALITIES AS AN ELEMENT OF THE PERSONALITY STRUCTURE OF A MARTIAL ARTIST IN THE AGE GROUP OF 10-12 YEARS

Филиппович Владимир Александрович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
г. Красноярск, Россия
Filippovich Vladimir Aleksandrovich
Ph.D, associate professor
department of physical training
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. *В статье представлен теоретический анализ волевых качеств как структурного компонента личности спортсмена-единоборца в возрастной группе 10-12 лет. Актуальность обусловлена необходимостью целенаправленного формирования волевой сферы в предподростковом периоде, отличающемся повышенной восприимчивостью к педагогическим воздействиям. Рассматриваются основные волевые качества: целеустремленность, настойчивость, решительность, выдержка, инициативность и самостоятельность. Уточняется их функциональное значение в структуре личности применительно к специфике единоборств, где высокая степень личной ответственности сочетается с необходимостью мгновенного принятия решений в условиях жесткого лимита времени и противодействия соперника. Особое внимание уделяется возрастной динамике развития произвольной регуляции у детей 10-12 лет, включая формирование способности к волевому усилию и контролю эмоциональных состояний. Обосновывается положение о том, что тренировочная и соревновательная деятельность в единоборствах создает естественную среду для актуализации и закрепления волевых качеств. Аргументируется необходимость систематического включения в учебно-тренировочный процесс специальных заданий и педагогических ситуаций, направленных на преодоление объективных и субъективных трудностей. Делается вывод о значимости целенаправленного воспитания волевой сферы как условия повышения спортивной результативности и формирования устойчивой личности юного единоборца.*

Abstract. *The article presents a theoretical analysis of volitional qualities as a structural component of the personality of a martial artist in the age group of 10-12 years. The relevance is due to the need for purposeful formation of the volitional sphere in the pre-adolescence period, characterized by increased susceptibility to pedagogical influences. The main volitional qualities are considered: determination, perseverance, determination, self-*

control, initiative and independence. Their functional significance in the personality structure is being clarified in relation to the specifics of martial arts, where a high degree of personal responsibility is combined with the need for instant decision-making in conditions of a tight time limit and opponent's opposition. Special attention is paid to the age dynamics of the development of voluntary regulation in children aged 10-12 years, including the formation of the ability to willpower and control emotional states. The article substantiates the position that training and competitive activities in martial arts create a natural environment for the actualization and consolidation of volitional qualities. The necessity of systematic inclusion in the educational and training process of special tasks and pedagogical situations aimed at overcoming objective and subjective difficulties is argued. The conclusion is made about the importance of purposeful education of the volitional sphere as a condition for increasing athletic performance and forming a stable personality of a young martial artist.

Ключевые слова: *волевые качества; единоборства; возраст 10-12 лет; личность спортсмена; целеустремленность; общественная инициатива; тренировочный процесс; соревновательная деятельность.*

Keywords: *strong-willed qualities; martial arts; age 10-12 years; athlete's personality; determination; public initiative; training process; competitive activity.*

Исследование волевой сферы личности спортсмена неизбежно обращается к возрастной динамике этого феномена. В спортивных единоборствах (борьба, дзюдо, самбо, бокс, восточные единоборства) волевые качества приобретают особую значимость: исход поединка часто определяется не столько технико-тактической подготовкой, сколько способностью спортсмена мобилизоваться в критической ситуации, подавить страх, продолжить действие на фоне утомления. Возраст 10-12 лет в отечественной возрастной психологии (работы Л. С. Выготского, Д. Б. Эльконина) маркируется как переход от младшего школьного к подростковому этапу. В этот период происходит перестройка мотивационной сферы, возрастает рефлексия, формируется произвольность поведения. Однако большинство существующих исследований сосредоточены либо на общей психологии спорта (А. Ц. Пуни, Е. П. Ильин), либо на педагогических аспектах воспитания волевых качеств без привязки к конкретному возрасту. Меньше внимания уделено тому, как именно воля как элемент структуры личности проявляется и развивается у единоборцев предподросткового периода. Настоящая статья ставит целью проанализировать содержание волевых качеств у данной возрастной группы и выявить механизмы их формирования в условиях спортивной секции. Понятие воли в психологии традиционно связывают со способностью субъекта к сознательной саморегуляции деятельности при преодолении препятствий. В структуру волевого акта включают: возникновение побуждения, борьбу мотивов, принятие решения и исполнение. Применительно к спорту волевые качества рассматриваются как интегративные свойства личности, обеспечивающие достижение поставленной цели в условиях соревновательного стресса. В работах Б. Г. Ананьева подчёркивается, что

воля не существует изолированно – она включена в более широкий контекст самосознания. Для спортсмена-единоборца это означает, что волевой акт всегда опосредован представлением о себе, оценкой своих возможностей и социальными ожиданиями (тренера, коллектива, родителей). Исследования Л. И. Божович показали, что именно в переходном возрасте (от 10 до 12 лет) складывается внутренняя позиция. Эта позиция включает в себя отношение к самому себе. У спортсмена она выражается в появлении вопроса: «Что я могу?», «Могу ли я стать сильнее?». Постепенно внешние стимулы (похвала тренера, победа) начинают дополняться внутренними – желанием самоутвердиться, доказать собственную состоятельность [1]. Для единоборств характерна высокая степень конфликтности ситуации. Поединок представляет собой прямое противоборство, где отсрочка волевого усилия невозможна. Отсюда следует, что волевые качества у юных единоборцев должны формироваться не в абстрактных упражнениях, а в условиях, моделирующих элементы соревновательной борьбы.Возрастная группа 10-12 лет занимает пограничное положение между детством и отрочеством. В физическом плане наблюдается ускорение роста, укрепление мышечного корпуса, что позволяет осваивать технически сложные действия в борьбе. В психическом плане нарастает критичность мышления, однако сохраняется высокая внушаемость, особенно по отношению к значимым взрослым (тренеру).

С точки зрения формирования воли этот возраст характеризуется следующими чертами:

– появляется способность к постановке относительно отдалённых целей (например, подготовиться к соревнованиям через месяц).

– увеличивается объем произвольного внимания, и ребёнок может дольше удерживать задачу.

– возникает рефлексия собственных поступков, пусть и не всегда систематическая.

– обостряется потребность в признании со стороны сверстников.

Все перечисленные черты создают благоприятный фон для развития целеустремлённости, настойчивости и выдержки. Вместе с тем практика показывает: у детей, пришедших в секцию в этом возрасте, волевые качества выражены слабо. Причина – в предшествующем периоде, когда спортивные занятия не были систематическими, а вся активность направлялась извне (родителями). Именно поэтому первые 6-12 месяцев тренировок в секции единоборств критичны. В это время тренер не только обучает технике, но и формирует режим, дисциплину, способность ребёнка отказываться от сиюминутных удовольствий ради тренировочного процесса. Влияние тренера на личность юного спортсмена имеет двойственную природу. С одной стороны, тренер выступает как носитель технических знаний. С другой – как воспитатель, который своими требованиями, оценками и личным примером задаёт образец волевого поведения. Данные, полученные в ходе наблюдений за работой секций единоборств

(дзюдо, карате, самбо), позволили выделить несколько механизмов влияния тренера:

1) Прямая постановка задачи. Тренер формулирует конкретное требование («сделать 20 подъёмов туловища»). Выполнение этого требования без контроля извне становится тренировкой волевого усилия.

2) Создание ситуации выбора. Ребёнку предлагают альтернативу: либо отработать бросок дополнительно, либо уйти с тренировки раньше. Выбор в пользу дополнительной работы фиксируется как волевой поступок.

3) Оценочное подкрепление. Похвала за проявленное упорство работает эффективнее, чем наказание за неудачу. Особенно в возрасте 10-12 лет, когда ребёнок ещё сильно ориентирован на одобрение взрослого.

4) Моделирование трудностей. Тренер намеренно создаёт усложнённые условия (спарринг с более сильным партнёром, выполнение упражнения на фоне утомления). Преодоление этих трудностей закаляет волю.

Стоит указать и на ограничения: гипертрофированный авторитарный стиль тренера подавляет инициативу, превращая волевое поведение в механическое подчинение. Поэтому эффективность воспитания воли прямо зависит от гибкости педагогической позиции. Тренировочный процесс создаёт базовые предпосылки для волевого развития: привычку к режиму, способность терпеть нагрузку, умение концентрироваться. Однако собственно воля как личностное качество обнаруживает себя в соревновательной обстановке. Почему соревнования, а не тренировки являются главным пространством проявления воли? Ответ связан с тремя факторами:

– элемент неопределённости. В поединке отсутствует гарантированный результат. Спортсмену приходится постоянно адаптироваться к действиям соперника. Эта неопределённость порождает эмоциональное напряжение, и только волевая регуляция позволяет сохранять контроль.

– публичный характер. Выступление на соревнованиях всегда оценивается не только тренером, но и судьями, зрителями. Страх неудачи, позора перед командой – мощный стимул для мобилизации воли, но он же может и блокировать действия (при недостаточной подготовке).

– отсроченный результат. В тренировке спортсмен видит результат сразу (удался бросок или нет). В соревновании же победа определяется серией действий, и решение бороться до конца требует волевого усилия, подкреплённого верой в успех.

Также, тренироваться в области единоборств, рекомендуется с раннего возраста, потому что именно в нем закладываются основные начала личности человека. Ребенку легче раскрыться и привыкнуть к чему-то новому [2]. Ребенок попадает в коллектив, где перенимает какие-либо качества и привычки, учиться ставить перед собой цели и задачи, стремиться к большему. Также можно сказать, что критика со стороны тренера и коллектива, положительно влияет в данном случае на ребенка, и нацеливает его на более плодотворную

работу. В данном случае критика рассматривает не как унижения и оскорбления, а как подсказки, в какую сторону лучше развиваться, на что необходимо больше обратить внимание вовремя и тренировок и тому подобное [3]. У ребенка также присутствуют внутренние противоречия между тем, что диктует общество и его потребностями. Ребенку, помещенному в спортивный коллектив, намного легче справляется с такими переживаниями, он осваивается в своей частице общества и ему становится проще делать выбор в пользу чего-либо, проще отказаться от чего-то, а также ему становится намного легче достигать своих целей и стремиться к саморазвитию, и к непосредственной победе в дальнейшем на соревнованиях. Спортивные секции, нацеленные также на развитие педагогических качеств у тренеров, служит хорошей «школой» для формирования и развития морально-нравственных и волевых качеств. Безусловно, такой вид спорта, как восточные единоборства, несущие в себе еще с древних времен глубокую философскую мысль, благоприятно влияют на формирование морально-нравственного начала. Но, несмотря на это, нельзя рассматривать спортсмена со стороны только морально и нравственного аспекта, так как спортсмен в первую очередь должен обладать хорошими физическими навыками, чтобы вступить в схватку с противником и преодолеть его. Именно поэтому, необходимо также рассматривать и волевые качества, потому что именно развитие этого аспекта характеризует спортсмена как профессионала своего дела. Волевые качества наиболее ярко проявляются в кризисных для спортсмена ситуациях. Речь идет, например, о переживаниях перед выходом на ринг, об агрессивном настрое зрителей (болеют исключительно за соперника) или, например, ситуации поражении. Именно они развиваю волю, а как следствие, и волевые качества спортсмена. В теории спорта к волевым качествам относят решительность, целеустремленность, инициативность, самостоятельность, смелость, настойчивость, упорство, выдержку и самообладание. Дать конкретную оценку всем этим качествам не представляется возможным, но можно провести текст и анкетирование спортсменов, чтобы выявить какие качества преобладают в большей степени, какие в меньшей или, например, какие качества и вовсе отсутствуют. Для формирования всех этих качеств наиболее четко подходит занятие спортом [4]. Разберем более подробно каждое из этих качеств. Целеустремленность заключается в способности человека ставить перед собой различные цели, сложные и не очень, чтобы в последующем их достичь. Решительность – это способность «решаться» на какие-либо действия, когда терзают сомнения. Инициативность неотъемлемая часть спортивной карьеры, так как именно за счет нее спортсмен может решить для себя заниматься больше или, например, выдвинуть себя на соревнования с более сильным соперником перед тренером. Самостоятельность заключается в том, что человек может без чьей-либо помощи выполнить определенные задачи, которые необходимы для достижения результатов. Смелость является очень важным компонентом для спортсмена, любой человек, занимающийся спор-

том, особенно восточными единоборствами, должен обладать смелостью, потому что попросту трус не сможет выступить на соревнованиях и вступить в схватку с соперником. Настойчивость важна в случаях, когда случаются провалы, чтобы не «опустить руки» и идти к намеченной цели дальше. Упорство заключается в то, что, например, у единоборца не получается получить кандидата в мастера спорта, положительно выступив на соревнованиях, но, несмотря на это, он день ото дня тренируются и стремиться достичь этой цели. Выдержка способствуют сохранить «себя в руках», когда что-то идет не по плану, или когда окружающие люди пытаются вывести спортсмена «из себя». Самообладание заключается в концентрации единоборца на самом себе, не отвлекая свое внимание на других, соперников, а также на какие-то мелкие и не очень неприятности [5]. Конечно, тренировочный процесс очень важен для восточного единоборца для выработки волевых качеств. Но все равно, наиболее благоприятно на проявление этого элемента влияет соревновательный процесс. Именно во время него, наиболее хорошо развиваются и проявляются все вышеописанные качества, присущие спортсмену. Ребенка, которого отдали на тренировки по единоборствам, необходимо уметь отказываться от чего-либо приятного, замещая это тренировками, режимом и затратой большого количества энергии и сил. Изначально ребенок делает свой выбор в ту или иную сторону посредством морально-нравственных качеств. Зачем, сделав более сложный выбор в пользу тренировок, вступает в силу волевой момент, ребенок руководит в данном случае уже волевыми качествами. Наблюдения за юными единоборцами 10-12 лет показывают: в первых соревнованиях многие дети демонстрируют неспособность продолжить поединок после первого пропущенного удара или неудачного броска. Отказ от борьбы вызван не физической усталостью, а психологическим сломом. Постепенно, по мере участия в турнирах, этот барьер снижается. Спортсмен учится доводить схватку до конца, даже проигрывая по очкам. Для конкретизации теоретических положений было проведено наблюдение за учебно-тренировочным процессом двух групп единоборцев (30 человек, средний возраст 11 лет). Методы: включённое наблюдение, беседа с тренерами, анализ дневников самоконтроля (адаптированных для детей). Результаты позволили описать следующие волевые качества как наиболее значимые для данной возрастной группы.

1) Целеустремлённость. Проявляется в способности не прерывать упражнения при первых признаках утомления. У детей 10-12 лет целеустремлённость ситуативна: она возникает при чётко поставленной задаче («сделать 10 бросков») и быстро угасает при её отсутствии. Тренеры отмечают, что наиболее устойчивые проявления целеустремлённости наблюдаются у тех юных спортсменов, кто уже выигрывал хотя бы один турнир.

2) Настойчивость. Качество, связанное с многократным повторением попытки достичь цели, несмотря на неудачи. Для единоборств настойчивость критична: разучивание приёма может потребовать сотен повторений. По оцен-

кам тренеров, примерно треть детей 10-12 лет бросают секцию именно на этапе, когда требуется настойчивое «долбливание» техники. Остальные сохраняют мотивацию благодаря поддержке коллектива и личному интересу.

3) Выдержка (самообладание). Способность не поддаваться импульсам – не бросаться в атаку без подготовки, не кричать от боли, не плакать после поражения. В возрасте 10-12 лет выдержка развивается медленнее других качеств. Это объясняется физиологической незрелостью фронтальных отделов коры головного мозга, отвечающих за торможение. Однако спортивная практика ускоряет этот процесс: регулярные требования тренера контролировать эмоции дают эффект через 6-8 месяцев.

4) Общественная инициатива. Под этим термином понимается способность добровольно брать на себя организационные функции внутри коллектива: подбодрить отстающего, предложить совместную разминку, взять ответственность за результат команды. В группе 10-12 лет инициатива чаще исходит от физически более сильных детей, которые становятся неформальными лидерами. Тренеру важно не подавлять эту инициативу, а направлять её, объясняя, что настоящий лидер отвечает за всех.

5) Ответственность перед тренером и командой. Данное качество формируется позже, к 11-12 годам, когда ребёнок уже способен удерживать в сознании не только свой интерес, но и ожидания других. Проявления ответственности: приход на тренировку даже при нежелании, качественное выполнение задания, признание собственных ошибок. Тренеры отмечают, что ответственность почти не встречается у детей, занимающихся менее года, и становится заметной на втором-третьем году тренировок.

Сопоставление теоретических положений и эмпирических данных приводит к нескольким выводам, уточняющим исходные представления о волевых качествах у единоборцев 10-12 лет. Во-первых, структура волевых качеств в этом возрасте не является иерархически устойчивой. Сегодня ребёнок может проявить выдающуюся настойчивость на тренировке, а завтра сдаться при малейшей трудности [6]. Это не патология, а возрастная норма. Тренер, требующий постоянного волевого напряжения, рискует вызвать отвращение к занятиям. Во-вторых, влияние родителей снижается, но не исчезает. В 10–12 лет ребёнок уже способен самостоятельно дойти до секции и выполнить разминку. Однако решение продолжать занятия при первых неудачах всё ещё зависит от родительской поддержки. Многие дети остаются в спорте именно потому, что родители не разрешили бросить, настояли на преодолении кризиса. В-третьих, соревновательная деятельность даёт больший прирост волевых качеств, чем тренировочная. Но выводить ребёнка на соревнования без предварительной волевой подготовки в тренировке нельзя. Так называемое «закаливание рингом» может сработать в обратную сторону: серия поражений без ресурса воли приводит к уходу из спорта. Поэтому рациональная педагогическая стратегия предполагает поэтапное увеличение соревновательной нагрузки, начиная

с внутригрупповых прикидок, затем товарищеских встреч и только потом – официальных турниров [7].

Проведённый анализ позволяет утверждать, что волевые качества у единоборцев 10-12 лет занимают центральное место в структуре личности, поскольку именно они обеспечивают переход от внешней мотивации (указания тренера, родителей) к внутренней (самоутверждение, достижение личного результата). Ключевыми волевыми характеристиками для данного возраста выступают целеустремлённость, настойчивость, выдержка, общественная инициатива и ответственность перед коллективом и тренером. Основным институтом их формирования является спортивная секция, где ведущая роль принадлежит тренеру. Однако наибольшая актуализация воли происходит в соревновательных условиях, где ребёнок сталкивается с неопределённостью, публичностью и отсроченным результатом. Именно на стыке тренировки и соревнования создаётся зона ближайшего развития волевой сферы. Практическая значимость работы состоит в том, что тренеры-преподаватели могут использовать описанные возрастные закономерности для коррекции тренировочного процесса: дозирования соревновательной нагрузки, применения специальных заданий на выдержку, поддержки общественной инициативы. Перспектива дальнейших исследований видится в лонгитюдном наблюдении за одной группой спортсменов от 10 до 14 лет с фиксацией динамики каждого из выделенных волевых качеств. Это позволило бы установить критические периоды в развитии воли и предложить более точные методики воспитательной работы.

Литература

1. Носов С. А., Храбров С. А. Диагностика оптимального боевого состояния юных самбистов // Наука-2020. 2020. С. 54-59. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=44438914 (дата обращения: 21.04.2026).

2. Особенности формирования состояния психической готовности юных самбистов к соревновательной деятельности / С. А. Носов, А. И. Ляпин, С. В. Храбров, Д. В. Осипов, Н. А. Адам // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. С. 56-60.

3. Карпов А. А., Носов С. А. Проблема психологического состояния спортсмена единоборств перед выходом на поединок // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2022. № 8. С. 156-161.

4. Носов С. А., Шиманович Е. В. Факторы, влияющие на уровень подготовленности спортсменов к предстоящим соревнованиям // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей Всероссийского круглого стола, Орёл, 26 июня 2025 года, Орёл : Орловский юридический институт МВД РФ им. В. В. Лукьянова, 2025. № 15. С. 177-179.

5. Носов С. А. Индивидуализация психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации : 5.8.5. – Теория и методика спорта : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата

педагогических наук / С. А. Носов ; ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет». Майкоп, 2025. 25 с.

6. Амбивалентность развития эмоциональной сферы подростков и нравственные конфликты как психолого-педагогическое явление на начальном этапе подготовки к единоборствам / С. А. Носов, Н. В. Журавская, М. Ю. Ларкин, С. В. Кузнецов, М. А. Таранин // Управленческий учет. 2025. № 11. С. 332-340.

7. Волевые качества как элемент структуры личности спортсмена-единоборца возрастной группы 10-12 лет / С. А. Носов, А. Ю. Плешивцев, А. В. Кузнецов, М. В. Чичиков, В. Ю. Лазарев // Управленческий учет. 2026. № 1. С. 332-339.

УДК 612:796

КИШЕЧНАЯ МИКРОБИОТА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

GUT MICROBIOTA AS A FACTOR IN THE FORMATION OF THE PHYSIOLOGICAL STATUS OF ATHLETES'

Учасов Дмитрий Сергеевич
доктор биологических наук, профессор
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Uchasov Dmitry Sergeevich
Sc.D., professor
department of theory and method of physical culture and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Фролова Оксана Николаевна
кандидат ветеринарных наук, ассистент
кафедра промышленной химии и биотехнологии
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Frolova Oksana Nikolaevna
Ph.D., assistant
department of Industrial chemistry and biotechnology
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье проанализирована роль кишечной микробиоты в метаболических процессах и формировании физиологического статуса организма человека. Уделено внимание взаимосвязи между физическими нагрузками и составом микробиоты кишечника. Отмечено, что интенсивные физические нагрузки могут влиять на состав кишечной микробиоты спортсменов. Показано, что оптимизация рационов питания с использованием пробиотиков и других средств коррекции состава кишечной микробиоты может быть одним из путей поддержания нормального физиологического статуса и работоспособности спортсменов.*

Abstract. *The article analyzes the role of the gut microbiota in metabolic processes and the formation of the physiological status of the human body. Attention is paid to the relationship between physical activity and the composition of the gut microbiota. It has been noted that intense physical activity can affect the composition of athletes' gut microbiota. It has been shown that optimizing dietary patterns using probiotics and other means of correcting the composition of the gut microbiota can be one of the ways to maintain the normal physiological status and performance of athletes.*

Ключевые слова: *кишечная микробиота; спортсмены; физические нагрузки; физическая работоспособность; пробиотики.*

Keywords: *gut microbiota; athletes; physical activity; physical performance; probiotics.*

По современным представлениям, одним из важнейших факторов, влияющих на поддержание гомеостаза, и определяющих состояние здоровья человека, является микробиота кишечника. В состав кишечной микробиоты входят более 1000 видов бактерий, а также археи, грибы, вирусы, простейшие [1]. Подавляющее большинство (около 95 %) идентифицированных микроорганизмов-обитателей кишечника здорового взрослого человека составляют бактерии четырёх типов – Firmicutes (включая лактобактерии), Bacteroidetes, Proteobacteria и Actinobacteria (включая бифидобактерии). Около 5 % приходится на долю представителей Fusobacteria, Verrucomicrobia и Cyanobacteria. Доля остальных представителей кишечной микробиоты, которые могут быть как симбионтами, так и паразитами человека (археи, грибы, вирусы, простейшие), составляет около 0,2 % [2]. Одни виды бактерий постоянно присутствуют в кишечнике человека и играют важную роль в метаболизме организма-хозяина и защите его от возбудителей инфекционных заболеваний (например бифидо- и лактобактерии). Другие микроорганизмы, относящиеся к факультативной части нормальной кишечной микробиоты, достаточно часто встречаются у здоровых людей, но их качественный и количественный состав непостоянен и время от времени меняется [3].

Нормальная кишечная микробиота выполняет ряд функций, полезных для организма-хозяина. Так, она принимает участие в создании колонизационной резистентности – устойчивости к заселению макроорганизма посторонними микроорганизмами. Это достигается за счёт способности некоторых представителей нормальной микробиоты прикрепляться к слизистой оболочке кишечника с образованием на ней пристеночного слоя, препятствующего адгезии патогенных и условно-патогенных микроорганизмов; синтеза органических кислот, перекиси водорода, бактериоцинов и других антимикробных веществ, подавляющих рост патогенных микроорганизмов; конкуренции с патогенными микроорганизмами за питательные вещества [3]. Микробиота кишечника оказывает стимулирующее влияние на иммунную систему. В частности, она активирует продукцию иммуноглобулинов А, способствует повышению фагоцитарной активности лейкоцитов, стимулирует клеточный иммунитет [4]. Эволюция иммунной системы человека осуществлялась в постоянном присутствии микроорганизмов. Поэтому наличие микробиоты само по себе является одним из ключевых условий, необходимых для становления иммунитета [5].

Важной функцией кишечной микробиоты является участие в процессах пищеварения. Она продуцирует ферменты и участвует в метаболизме желчных кислот, белков, липидов и углеводов, способствуя перевариванию пищи и

усиливая перистальтику кишечника [6]. Особое значение имеет способность лактобактерий и бифидобактерий ферментировать пищевые волокна, не перевариваемые пищеварительными ферментами человека. В результате этого образуются короткоцепочные жирные кислоты (ацетат, бутират, пропионат), которые используются в качестве источника энергии для клеток макроорганизма, особенно для колоноцитов. Также эти бактериальные метаболиты служат сигнальными молекулами для клеток иммунной системы, определяя их дифференцировку и противовоспалительную активность [4]; стимулируют пролиферацию и дифференциацию клеток слизистой оболочки кишечника, поддерживают её целостность; снижают pH в толстом кишечнике; препятствуют росту и размножению гнилостных и патогенных микроорганизмов; стимулируют образование слизи, предохраняющей кишечную стенку от повреждений; усиливают всасывание натрия, хлора, калия, магния и воды [7]; оказывают влияние на физиологическое процессы, происходящие в печени, белой и бурой жировой ткани. Ацетат способствует снижению липолиза и накоплению жира в белой жировой ткани. Бутират уменьшает размер адипоцитов и усиливает липолиз в бурой жировой ткани [2], повышает чувствительность к инсулину, способствует снижению уровня глюкозы в крови, увеличению выработки АТФ, улучшению метаболизма мышечных волокон; защищает от катаболизма мышечные белки [8]. Пропионат участвует в регулировании процесса преобразования неуглеводных субстратов в глюкозу (глюконеогенез) в печени, наряду с бутиратом активирует кишечный глюконеогенез [2].

Лактобактерии, выделяя молочную кислоту и повышая кислотность среды кишечника, улучшают всасывание железа. Некоторые виды бактерий могут повышать биодоступность кальция, селена, цинка для организма-хозяина [9].

Представители нормальной кишечной микробиоты синтезируют аминокислоты, включая незаменимые, витамин К, витамины группы В (тиамин, рибофлавин, пиридоксин, фолиевую кислоту, никотиновую кислоту, пантотеновую кислоту, биотин), которые используются как микроорганизмами, так и организмом человека. Также бактерии-обитатели кишечника вырабатывают нейроактивные вещества: норадреналин, серотонин, оксид азота, гамма-аминомасляную кислоту. Продукция таких биологически активных соединений лежит в основе регуляторного действия микробиоты на функции центральной нервной системы [5]. Попадая в кровоток эти вещества воздействуют на головной мозг человека, оказывая влияние на поведение, настроение, реакцию на стресс, на развитие тревожного расстройства и депрессии [10].

Микробиота здорового кишечника синтезирует аминокислоту триптофан, опосредованно стимулирующую анаболизм мышечных белков [8]. Кроме того, кишечная микробиота участвует в регуляции газового состава кишечника; в детоксикации экзогенных и эндогенных субстратов и метаболитов (преимущественно за счёт гидролитическихи восстановительных реакций); в утилизации поступающих в кишечник лекарственных препаратов, канцерогенов;

осуществляет гидролиз холестерина, обеспечивая снижение его уровня в крови [3, 11]; принимает участие в регуляции массы костной ткани, усиливая её минерализацию [12].

Исследования, проведённые в последние годы, свидетельствуют о возможном влиянии кишечной микробиоты на спортивные результаты, а также о наличии взаимосвязи между физическими нагрузками и составом микробиоты кишечника у спортсменов. Показано, что кишечная микробиота оказывает влияние на развитие, рост, функционирование мышц и их способность адаптироваться к физическим нагрузкам через ось «микробиота – мышцы». Она взаимодействует со скелетными мышцами через воспалительный иммунный ответ, функции митохондрий, белковый анаболизм, энергетический обмен и обмен липидов, модуляцию эндокринной функции и управление инсулинорезистентностью. Ось «микробиота-мышцы» является двунаправленной, и высокий уровень физической активности оказывает значительное влияние на состав кишечной микробиоты [13]. Так, молочная кислота, которая накапливается в мышцах во время интенсивных физических нагрузок, может проникать из кровотока через кишечный барьер в просвет кишечника. В кишечнике бактерии рода Veillonella преобразуют молочную кислоту в пропионат. При этом у спортсменов, которые регулярно тренируются, наблюдается увеличение количества бактерий Veillonella [14]. При микробиологических исследованиях кишечной микробиоты у спортсменов часто выявляют увеличение численности представителей Bacteroidetes (Prevotella) и снижение численности представителей Firmicutes (Veillonellaceae), Methanobrevibacter, Akkermansia, по сравнению с этими показателями у людей, которые не занимаются спортом. У профессиональных велосипедистов уровень бактерий Prevotella выше, чем у любителей. У бегунов на длинные дистанции отмечается увеличение количества непатогенных бактерий семейства Corynebacterium, которые помогают повысить биодоступность природных антиоксидантов — полифенолов. Таким образом, благодаря повышению биодоступности полифенолов эти бактерии потенциально могут улучшить антиоксидантный статус спортсменов. Результаты другого исследования показали, что у спортсменов, занимающихся единоборствами, в кишечнике часто наблюдается повышенное содержание бактерий рода Parabacteroides из семейства Phascolarctobacterium. Эти микроорганизмы вырабатывают короткоцепочечные жирные кислоты, которые могут положительно влиять на обмен веществ и физическую работоспособность спортсменов [16].

Предельные физические и психоэмоциональные нагрузки, характерные для современного спорта, могут негативно влиять на состав кишечной микробиоты спортсменов [17]. Одной из возможных причин изменения кишечной микробиоты при интенсивных и продолжительных физических нагрузках является снижение кровоснабжения желудочно-кишечного тракта, которое приводит к нарушению барьерной функции и повышению проницаемости

кишечной стенки [15]. Во время интенсивных тренировок у 20–50 % спортсменов могут возникать расстройства желудочно-кишечного тракта, что, в свою очередь, приводит к снижению выносливости и ухудшению спортивных результатов [8].

Кроме интенсивных и продолжительных физических нагрузок на состав микробиоты кишечника влияют различные факторы, включая компоненты рациона, биологически активные добавки к пище, лекарственные препараты (особенно антибиотики), стрессы, а также циркадные ритмы, возраст, заболевания желудочно-кишечного тракта [16]. Например, при избыточном потреблении простых углеводов на фоне недостатка пищевых волокон уменьшается количество полезных микроорганизмов, синтезирующих короткоцепочечные жирные кислоты [18]. Дефицит витаминов (A, C, D, E, B6) и минеральных веществ (кальция, цинка, железа, селена) в рационе также может негативно сказаться на составе и функциях кишечной микробиоты. При этом важно отметить, что нарушения состава и метаболической активности кишечной микробиоты способствуют снижению адаптационного потенциала, функциональных возможностей и работоспособности спортсменов [19].

Для улучшения состояния микробиоты кишечника спортсменам рекомендуется придерживаться принципов рационального питания, потреблять достаточное количество пищевых волокон, а также принимать пробиотики, пребиотики и синбиотики, которые способствуют росту полезных бактерий [15, 17, 18]. Оптимизация рациона питания в сочетании с использованием пробиотиков и других средств коррекции состава кишечной микробиоты является одним из путей улучшения функционального состояния желудочно-кишечного тракта, поддержания нормального обмена веществ, гомеостаза, физиологического статуса и работоспособности спортсменов. Например, по данным А. В. Дмитриева и Л. М. Гуниной [12], применение пробиотиков помогает повысить устойчивость организма спортсменов к респираторным и желудочно-кишечным заболеваниям.

В исследовании А. Е. Шестопалова с соавторами [17], проведённом с участием 51 спортсмена высокой квалификации, показано, что использование пробиотика (Энтерол) в сочетании с пребиотиком (Рекицен-РД) способствует восстановлению нормального уровня бифидо- и лактобактерий в кишечнике, значительно снижает количество условно-патогенных микроорганизмов, улучшает психоэмоциональное состояние и переносимость физических нагрузок.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Кишечная микробиота играет важную роль в метаболизме и формировании физиологического статуса организма человека, участвуя в поддержании целостности кишечного барьера, в процессах пищеварения, модуляции иммунного ответа, синтезе многих биологически активных веществ.

2. Бактерии, обитающие в кишечнике, оказывают влияние на процессы адаптации к физическим нагрузкам, что может влиять на спортивные резуль-

таты. В свою очередь, физические нагрузки, сопряжённые со спортивной деятельностью, и факторы питания человека влияют на состав микробиоты кишечника.

3. Оптимизация рационов питания в сочетании с использованием средств коррекции состава кишечной микробиоты (пробиотиков, пребиотиков, синбиотиков) является одним из путей поддержания нормального обмена веществ, физиологического статуса и работоспособности спортсменов.

Литература

1. Микробиом и in vitro модели кишечника /Д. М. Хушпульян, С. В. Никулин, А. А. Захарянц, С. С. Савин, В. И. Тишков // Биотехнология. 2023. Т. 39. № 5. С. 82–96.

2. Микробиом кишечника: от эталона нормы к патологии / С. А. Шевелева, И. Б. Куваева, Н. Р. Ефимочкина, Ю. М. Маркина, М. Ю. Просянников // Вопросы питания. 2020. Т. 89. № 4. С. 35–51.

3. Микробиота : монография / Е. Н. Попова, И. Г. Гордеев, Е. Л. Никонов [и др.]; под ред. Е. Л. Никонова и Е. Н. Поповой. Москва : Медиа Сфера, 2019. 256 с.

4. Пробиотики и их место в современном мире / Ю. П. Успенский, Ю. А. Фоминых, К. Н. Наджафова, С. В. Полюшкин // Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. 2020. № 3. С. 24–35.

5. Микробиота кишечника как отдельная система организма / Ю. В. Юдина, А. А. Корсунский, А. И. Аминова, Г. Д. Абдуллаева, А. П. Продеус // Доказательная гастроэнтерология. 2019. Т. 8. № 4-5. С 36–43.

6. Стуров Н. В., Попов С. В., Жуков В. А. Современные подходы к коррекции микробиоты кишечника // Медицинский совет. 2021. № 4. С. 136–143.

7. Гизингер О. А. Роль коротко- и среднецепочных жирных кислот в реакциях гомеостатического регулирования // Терапевт. 2021. № 9. С. 45–51.

8. Завьялова А. Н., Новикова В. П., Игнатова П. Д. Ось «микробиота – мышцы» // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2022. № 11. С. 60–69.

9. Грабеклис В. В., Делюкина О. В., Савко С. А. Взаимодействие эссенциальных элементов и кишечной микробиоты: обзор литературы // Микроэлементы в медицине. 2023. Т. 24. № 3. С. 12–21.

10. Рылова Н. В., Жолинский А. В., Самойлов А. С. Роль микробиоты кишечника в поддержании гомеостаза организма // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 6. С. 204.

11. Учасов Д. С. Пробиотики: научное обоснование и практические аспекты использования // Технология и товароведение инновационных пищевых про-дуктов. 2013. № 2. С. 60–65.

12. Дмитриев А. В., Гунина Л. М. Спортивная нутрициология. Москва : Спорт, 2020. 640 с.

13. Особенности микробиома кишечника у спортсменов, занимающихся единоборствами / А. В. Шестопалов, Р. Ф. Фатхуллин, Т. В. Григорьева, Д. С. Мартыканова, Н. Х. Давлетова, И. М. Колесникова, А. А. Иванова, С. А. Румянцев // Спортивная медицина: наука и практика. 2024. Т. 14. № 1. С. 14–24.

14. Meta-omics analysis of elite athletes identifies a performance-enhancing microbe that functions via lactate metabolism / J. Scheiman, J. M. Luber, T. A. Chavkin, T. MacDonald, A., Tung, L. D. Pham, M. C. Wibowo, R. C. Wurth, S. Punthambaker, B. T. Tierney // Nature Medicine. 2019. № 25. P. 1104 – 1109.

15. Кобелькова И. В., Коростелева М. М. Влияние основных пищевых веществ на состав кишечного микробиома и оптимизацию адаптационного потенциала спортсмена // Наука и спорт. 2022. Т. 10. № 2. С. 15 26.

16. Брагина Т. В., Елизарова Е. В., Шевелева С. А. Микробиота кишечника спортсменов / Вопросы питания. 2021. Т. 90. № 4. С. 36–52.

17. Влияние нормализации микробиоты на физическую работоспособность и психофизиологическое состояние спортсменов высокой квалификации // А. Е. Шестопалов, А. В. Жолинский, Т. А. Пушкина, Ж. В. Гришина, М. Г. Оганнисян, В. С. Фещенко, И. М. Долгов, Е. И. Разумец, С. И. Баршак // Клиническое питание и метаболизм. 2022. Т. 3. № 2. С. 75–90 .

18. Стрессовая реакция при физических нагрузках, ось кишка-мозг, кишечная микробиота у спортсменов: обзор литературы (часть II) / В. А. Маргазин, М. А. Гансбургский, А. В. Коромыслов, С. А. Костров // Пациентоориентированная медицина и фармация. 2024. Т. 2. № 1. С. 35–45.

19. Кобелькова И. В., Коростелева М. М. Влияние некоторых компонентов специализированных продуктов для спортсменов на кишечный микробиом и связанные с ним показатели макроорганизма // Спортивная медицина: наука и практика. 2024. Т. 14. № 1. С. 65–79.

ПСИХОЛОГИЯ
УДК 37.0

МЫШЛЕНИЕ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

THINKING AS A FOUNDATIONAL VALUE OF HUMANITY

Рожков Николай Тихонович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра психологии и педагогики
Орловский государственный университет им.И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Rozhkov Nikolay Tikhonovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Department of Psychology and Pedagogy
Orel State University after named I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация*. Статья посвящена рассмотрению проблемы, связанной с особенностями мыслительной деятельности личности. Доминирующий тип мышления раскрывает сущность человеческой личности. Это предрасположенность индивида к определенному виду деятельности, причем той деятельности, которую он может выполнять лучше других. Образование – это проверочный тест на то, какой тип мышления доминирует у индивида.*

Abstract*. The article is devoted to the consideration of the problem associated with the peculiarities of an individual's mental activity. The dominant type of thinking reveals the essence of a human personality. It is the individual's predisposition to a specific type of activity, which they are better at performing than others. Education is a test to determine which type of thinking is dominant in an individual.*

Ключевые слова*: мышление ощущения; восприятия; представления; эмоции; воображение.*

Keywords*: thinking; feelings; perception; presentation; emotions; imagination.*

Мышление – это познавательный психический процесс, от которого зависит жизнь и деятельность человека. Американский философ Г. У. Эмерсон однажды заметил: «Мыслить – значит действовать» [2, с. 137]. В этом высказывании раскрывается суть природы мышления: мысль имеет тенденцию трансформироваться в действие, точнее, мысль стремится «сконденсироваться» в действие. Поэтому непредсказуемость поступков личности П. Вайнцвайг связывал с особенностями ее мышления. В его представлении, мысли бывают сильные или слабые, позитивные или негативные. Если мысли позитивные, но слабы, они подобно светлячкам: на них приятно смотреть, но они не способны рассеять ночной мрак. Слабые негативные мысли подобно блохам: они очень малы, но больно кусают, такие мысли порождают смятение и хаос. Хаотическое

мышление же опасно, поскольку влечет за собой непредсказуемые поступки [2, с. 140].

Действительно, мысли человека рано или поздно трансформируются в действия, причем, чем настойчивее мысль, тем вероятность ее реализации увеличивается. Например, часто нам приходится слышать от учащихся такие слова: «Я не знал, что так получится», «Я больше не буду пропускать занятия», «Я буду учиться» и т. д. Осознание случившегося происходит после того, как действие было уже совершено. Многие поступки человек совершает, не задумываясь над дальнейшими последствиями, то есть на уровне подсознания, но это не говорит о том, что его мыслительная деятельность в данный момент прекращается. Наоборот, она никогда не останавливается и даже в тот момент, когда мы спим.

Сущность человека определяет то, как он мыслит. Мысль сознательная или подсознательная является главной побудительной причиной всех наших действий, наших достижений и неудач. Согласно Г. Гарднеру, существуют семь типов мышления человека:

- вербально-логический: способность манипулировать словами устно или письменно;
- логико-математический: способность оперировать математическими фор-мулами и логическими понятиями;
- пространственный – видеть графические объекты и манипулировать их составляющими;
- музыкальный – воспринимать ритм и гармонию мелодии, идентифицировать различные звуки и манипулировать ими;
- телесно-кинетический – способность использовать движение тела, напри-мер в спорте, хореографии и т. д.;
- внутриличностный – понимать свои чувства и размышлять на философском уровне;
- коммуникативный – способность понимать других людей, их чувства и мысли [1, с. 187].

По утверждению Г. Гарднера, в школе развивают только первый и второй типы мышления. У каждого человека один - два типа доминируют и один - два отсутствуют. Каждому человеку надо расположить их по степени значимости. А затем надо ответить на вопрос: соответствует ли ваша профессия сильным сторонам вашей личности? Каковы ваши увлечения и как они соотносятся с различными типами мышления? Какой бы тип мышления вы хотели бы поднять?

Надо помнить о том, что процесс мышления начинается с ощущений, восприятий и представлений. Представления или образы памяти группируются в сложнейшие сети по законам ассоциаций. Они в конечном итоге и определяют наш тип мышления. Внешне это выражается в том, что один учащийся хорошо разбирается в математике (логико-математический тип мышления),

другой в литературе (вербально-логический тип мышления), третий активно участвует в художественной самодеятельности и у него есть положительные результаты (музыкальный или телесно-кинетический тип мышления), четвертый занимается спортом (телесно-кинетический тип мышления) и т. д. Кроме того, есть категория людей, которые регулярно посещают театры, слушают классическую музыку, превращаются в настоящих ценителей искусства. Наконец, особенности мыслительной деятельности ориентируют индивида на выбор будущей профессии. Один стано-вится художником, другой – композитором, третий – спортсменом, четвертый – экономистом, пятый – педагогом, шестой - врачом и т.д. Это происходит вследствие того, что мышление, ощущения, восприятия, представления и другие психи-ческие процессы неразделимы, они взаимосвязаны и взаимообусловлены. Например, у художника зрительные рецепторы замечают в окружающем мире то, что не дано увидеть другим людям; у музыканта слуховые рецепторы ощущают те звуки, которые не могут воспринять другие люди; у спортсмена сильнее развиты осязательные ощущения, являющиеся причиной того, что он добился высоких резуль-татов в спорте. Как говорил А. Эйнштейн, психологическими элементами мышления являются некоторые более или менее ясные знаки и образы. Эти образы были у А. Эйнштейна зрительными, слуховыми, а иногда и двигательными. Это касается любого вида деятельности, в том числе и учебно-воспитательной.

На особенности мыслительной деятельности личности обратил внимание и Л. М. Зюбин. По его словам, задумываясь о причинах плохой успеваемости ученика, мы не всегда принимаем во внимание индивидуальные особенности его мышления, памяти. Одному учащемуся легко дается все то, что связано с образным мышлением, он хорошо оперирует наглядными представлениями, но ему очень трудно делать выводы и обобщения. Другой хорошо усваивает то, что требует логического мышления, анализа, доказательств. У третьего прекрасная память, он быстро всё запоминает и т. д. [3, с. 111]. Ученый говорит о том, что дело не только в особенностях умственного развития учащегося. Всегда в учебной деятельности присутствует его отношение к ней. Варианты соотношения умственного развития учащихся и их отношения к учению различны. В одном случае сосу-ществуют хорошее умственное развитие и безразличное или даже отрицательное отношение к учению, в другом наоборот: учащийся старается, тратит немало усилий на учебу, но не все получается, мешают какие-то недостатки его умствен-ного развития [там же, с. 111]. Он утверждает, что иногда проблемы в умственном развитии сочетаются с безразличным или даже отрицательным отношением к учению. Здесь порой не знаешь, с чего начать. Возможен подход «на параллелях»: и мотивы учения формировать, и помогать в собственно умственной работе. Но это очень трудно и не всегда получается. Здесь необходимо содружество родителей и педагогов. Необходима договоренность, кто и что будет делать. Кажется просто. А на деле порой такой договоренности бывает очень трудно достичь. И все-таки надо начать, начать

с чего-то одного. И, скорее всего, с умственной деятельности, потому что микродостижения в ней уже дадут какое-то основание для формирования положительных мотивов работы [3, с.113].

Здесь следует обратить внимание на то, что педагоги такие же люди, как и все остальные. Им тоже свойственны определенные стереотипы мышления, которые не так просто изменить. Несмотря на это, учащимся предоставляется уникальная возможность выбора и развития своего типа мышления. Когда встречаются два человека обладающие одним и тем же типом мышления, то они говорят на одном языке. Отсюда берут свое начало интерес, активность, взаимопонимание, а, следовательно, и положительные результаты в учебной деятельности.

Однако, стереотипы мышления, выработанные годами, иногда становятся преградой на пути к взаимопониманию и согласию между людьми. Бывает трудно понять друг друга, если, например у одного индивида доминирует телесно-кине-тический тип мышления, а у другого - аналитический или внутриличностный; у одного вербально-логический тип мышления, а у другого – логико-математи-ческий и т. д. Процесс мышления можно сравнить с мозаикой или детской игрой «конструктор». Если хотя бы одного элемента недостает в конструкции, то трудно бывает понять, что она из себя представляет. И как только все элементы конструкции находятся на своих местах, мышление «захватывает все элементы конструкции» и формирует понятие, происходит осознание сделанного. Одним словом, мышление выполняет не только аналитическую функцию, но и синтетическую, то есть оно формирует совокупный образ в виде понятия.

Исходным материалом мыслительной деятельности служат сохраненные памятью образы явлений и предметов, которые называют представлениями. «Мышление, – говорил И. П. Павлов, – ничего другого не представляет, как ассоциации сперва элементарные, стоящие в связи с внешними предметами, а потом цепи ассоциаций» [4, с. 130]. По существу, такого же мнения придерживался и К. Д. Ушинский. Он отмечал, что «перестройка ассоциаций составляет главную работу души, и хотя редкая душа достигает того, чтобы все хранящиеся в ней представления составили одну стройную систему, но, тем не менее, степень этой стройности может служить лучшим мерилом развития и сосредоточенности души, а сосредоточенность души есть её сила» [5, с. 269]. «Мы, конечно, не можем требовать от детской души, – пишет К.Д. Ушинский, – чтобы все представления, в ней хранящиеся, составляли одну систему, но мы должны подготовлять возможность такой системы в уме ученика и приучать его к внутренней работе над приведением в ясную и отчётливую стройность всего богатства его представлений» [там же, с. 269]. Если эти ассоциации ложны, односторонни или почему-нибудь вредны, то они беспрестанно путаются в умственном процессе и мешают его правильному и свободному совершению. На эту особенность психики, в свое время, обратил особенное

внимание Д. Локк. Он советовал воспитателям и наставникам ревностно заботиться о том, чтобы в голове дитяти не укоренялись такие ложные и вредные ассоциации.

Неправильные, неточные, а то и ложные представления учащихся, не соответствующие представлениям взрослых, провоцируют столкновения, противостояния между ними и окружающими их людьми. Представления, а, следовательно, и вытекающие из них понятия влияют на ориентировочную основу поведения и деятельности личности. Насколько правильно учащийся представляет себе решение той или иной задачи, проблемы, сложившейся ситуации, настолько верно он поступает. Одним словом, «правильно представить – значит правильно поступить». Образы памяти превращаются в основу мыслительной деятельности личности учащегося, а, следовательно, – ее поведенческих реакций.

В качестве примера рассмотрим развитие и формирование словесно-логичес-кого типа мышления личности учащегося.

Как только поступает внешняя стимуляция в форме слова, речи, внимание активизирует свою деятельность. Затем оно возбуждает слуховые и зрительные ощущения, которые отражают отдельные свойства внешних раздражителей. Одновременно к этому процессу подключается восприятие, которое зависит от прошлого опыта, запаса знаний и общего содержания психической деятельности индивида. Речь идет об апперцепции. По мнению В. Вундта, апперцепция – универсальный принцип, «внутренняя духовная сила», обуславливающая ход психических процессов. Внутренняя активность сознания – результат взаимодействия первичных и вторичных психических процессов. Если первичные психические процессы являются производными от процессов, происходящих в подсознании, тогда как вторичные – есть результат нашего жизненного опыта.

Сознание ориентировано на конкретные внешние условия; его содержание определяется действием реальных объектов окружающей действительности, логической переработкой воспринимаемой информации. Сфера подсознания активизируется действием внутренних влечений, стремлений, побуждений, выражающихся в представлениях, мечтах, желаниях и мыслях. Только единство сознания и подсознания дает импульс для развития вербально-логи--ческого типа мышления.

Далее, предметы, воспринятые ранее, сохраняются в сознании в виде образов – представлений памяти. В рассматриваемом примере будут доминировать слуховые и зрительные представления. Они становятся основой для развития вербально-логического типа мышления. Можно ли рассуждать о предмете, о котором учащийся не имеет представлений? Конечно, нет. Чем богаче запас слуховых и зрительных представлений, тем содержательнее и полнее восприятие, продуктивнее деятельность мышления учащегося.

Запоминая что-то, и вспоминая, учащийся связывает новое с тем, что

имеется у него в сознании. Сущность памяти состоит в установлении связей между предметами и явлениями. Эти связи называют ассоциативными, или просто ассоциациями. В данном случае будет преобладать словесно-логическая память. Такая память свойственна тем учащимся, которые запоминают, сохраняют, а затем воспроизводят прочитанные или услышанные мысли в словесной форме.

Подобно тому, как мы рассмотрели становление вербально-логического типа мышления, можно проследить формирование логико-математического, пространственного, телесно-кинетического и других типов мышления личности.

Таким образом, сущность человеческой личности раскрывается посредством доминирующего типа мышления. Ведь доминирующий тип мышления – это предрасположенность личности к той деятельности, которую она может выполнять лучше других. Особенно наглядно это проявляется в процессе получения образования. По существу, образование – это проверочный тест на то, какой тип мышления доминирует у индивида. Более того, каждая учебная дисциплина требует от педагога и учащегося владения определенным типом мышления. Процесс обучения можно представить как развитие и формирование системы типичных образов мышления, присущих не только педагогам, но и учащимся. В этом и проявляется уникальная ценность человеческой личности, связанная с особенностями её мышления.

Литература

1. *Айян Д. Эврика! Санкт-Петербург : Питер, Паблишин, 1997. 252 с.*
2. *Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности. Москва : Прогресс, 1990. 192 с.*
3. *Зюбин Л. М. Растить человека. Записки психолога. Ленинград : Лениздат, 1988. 143 с.*
4. *Кон И. С. Психология ранней юности. Москва : Просвещение, 1989. 255 с.*
5. *Ушинский К. Д. Педагогические сочинения. В 6 т. Т. 5 / сост. С. Ф. Егоров. Москва : Педагогика, 1990. 528 с.*

УДК 37.0

САМООРГАНИЗАЦИЯ И САМОВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ

SELF-ORGANIZATION AND SELF-EDUCATION

Рожков Николай Тихонович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра психологии и педагогики
Орловский государственный университет им.И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Rozhkov Nikolay Tikhonovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Department of Psychology and Pedagogy
Orel State University after named I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *На основе анализа выявлена проблема, связанная с самовоспитанием личности. Решение этой проблемы возможно на основе исследования процессов самоорганизации, то есть преобладания организованности, самоорганизованности, упорядоченности над хаотичными, ситуационными изменениями, без которых невозможна жизнь и деятельность каждого человека. В результате, проведенного анализа сделан вывод, что самоорганизующее начало в структуре личности порождает способность её к психической саморегуляции, формированию её психической устойчивости, что является основой для саморазвития и самовоспитания личности.*

Abstract. *Based on the analysis, a problem related to personality self-education has been identified. This problem can be solved by studying the processes of self-organization, which involves the prevalence of organization, self-organization, and order over chaotic and situational changes, which are essential for the life and activities of every individual. The analysis has led to the conclusion that the self-organizing principle in the structure of personality generates its ability to engage in mental self-regulation and the formation of mental stability, which serves as the foundation for personal self-development and self-education.*

Ключевые слова: *синергетика; самоорганизация; модель; саморегуляция; самовоспитание*

Key words: *synergetics; self-organization; model; self-regulation; self-education*

Концепция самоорганизации - одно из наиболее перспективных направлений в научной жизни последнего десятилетия. В основе исследования процессов самоорганизации лежит ее междисциплинарный характер и системный подход. Недостаточная исследованность проблемы порождает различные толкования в определении понятия самоорганизации. В современных работах можно встретить совсем несхожие между собой определения: в одних явление

самоорганизации объясняется внутренними причинами; т.е. доминирующая роль отводится внутренним взаимодействиям элементов системы; в других - главными причинами самоорганизации систем называются внешние факторы, а стабилизация системы объясняется реакцией системы на воздействия внешней среды. Таким образом, концепция самоорганизации, ее теоретико-познавательный статус находятся в стадии становления.

Известно, что выявлением путей зарождения в хаосе порядка, его поддержанием занимается синергетика. Она изучает нелинейные и неравновесные процессы природы. Но, социальная жизнь человека наполнена аналогичными процессами. К ним, прежде всего, следует отнести один из самых сложных процессов, каким является самовоспитание.

Синергетический подход акцентирует внимание на открытых системах, неупорядоченности, неустойчивости, неравновесности, нелинейных отношениях. Если предположить, что неравновесность является естественным состоянием всех процессов окружающей нас действительности, то естественным оказывается и стремление к самоорганизации как имманентное свойство неравновесных процессов. Именно совместное действие или когерентное поведение элементов неравновесных структур и является тем феноменом, который характеризует процессы самоорганизации.

Без самоорганизующего начала в структуре личности, человек всегда находился бы в состоянии хаоса, неравновесности, неустойчивости. Это состояние человека негативным образом отражалось бы на формировании его как личности, а, следовательно, и на способности его регулировать свои действия. Другими словами, процессы самоорганизации являются основой для развития процессов саморегуляции. Сущность самоорганизующего начала заключается в сглаживании, урегулировании внутриличностных конфликтов, причины которых могут быть как внешние, так и внутренние, объективные и субъективные, осознаваемые и неосознаваемые. Это начало выступает в роли примирителя между бессознательным началом в человеке и сознательным, психической жизнедеятельностью личности и социокультурной реальностью. «Процесс самоорганизации, – пишет Г. И. Рузавин, – происходит в результате взаимодействия случайности и необходимости и всегда связан с переходом от неустойчивости к устойчивости» [2, с. 144]. В нашем понимании, этот процесс сопровождается резонансом, при котором внешние влияния согласуются (гармонично сопряжены) с внутренними побудителями активности личности. Другими словами, процесс самоорганизации нельзя понять, не обратившись к принципу самодетерминации. По словам Д. И. Дубровского, «свободный выбор, – ... это особый тип детерминации – самодетерминация, присущая определённому классу высокоорганизованных материальных систем» [3, с. 192]. Современное естествознание знает два источника детерминации поведения живых существ. Это либо врождённые формы поведения, детерминированные процессом филогенеза, либо индивидуально приобретённый опыт, детерминиро-

ванный влиянием внешней (для человека, прежде всего, социальной среды), т. е. воспитанием в широком смысле. С другой стороны, Р. Сперри, так рассуждает о самодетерминации: «Принятие решений человеком не индетерминировано, но самодетерминировано. Каждый нормальный субъект стремится контролировать то, что он делает, и определяет свой выбор в соответствии со своими собственными желаниями... . Самодетерминанты включают ресурсы памяти, накопленные во время предшествующей жизни, систему ценностей, врождённых и приобретённых, плюс все разнообразные психические факторы осознания, рационального мышления, интуиции и т. п.» [5]. Более категоричен в этом отношении был А. Шопенгауэр, остроумно заметивший, что детерминизм, отрицающий свободу выбора, есть философия людей, которые забыли взять в расчёт самих себя [3, с. 193]. По существу, аналогичные мысли высказывал и Ж. Маритен. По его словам, моральный облик личности, направленность всей её жизни зависит от «первого акта свободы» – выбора той или иной системы моральных ценностей, который относится к подростковому возрасту [там же, с. 193]. Наконец, Л. С. Выготский подчеркнул, что с научной точки зрения нельзя воспитывать другого. Оказывать непосредственное влияние и производить изменения в чужом организме невозможно, можно только воспитываться самому…» [2, с. 147]. Речь идёт о том, что на становление самоорганизующего начала в структуре личности оказывают влияние не только внешние, но и внутренние факторы, среди которых собственная активность индивида играет ведущую роль. Принцип самодетерминации, в нашем представлении, становится своеобразным «принципом дополнительности» в формировании самоорганизующего начала в структуре личности. В оптимуме, это начало порождает способность личности к саморегуляции, а, следовательно, и к её психической устойчивости. Эта устойчивость проявляется в том, что у индивида вырабатывается «иммунитет» не только по отношению к внешним (негативным) влияниям, но и к внутренним (агрессивным инстинктивным импульсам, идущим из глубин подсознания). В аномалии, несформированность самоорганизации приводит к нарушению саморегуляции личности, а, следовательно, и несформированности её ориентировочной основы поведения и деятельности. Этот вывод подтверждается мыслями, высказанными учёными. В частности, для того чтобы человек эффективно функционировал в обществе, он должен иметь систему ценностей, норм поведения и деятельности, разумно совместимых с окружающими его людьми. Всё это приобретается в процессе социализации; на языке структурной модели психоанализа – посредством формирования «сверх-Я». Как заметил З. Фрейд, организм человека не рождается с данным психическим образованием [4, с. 20]. Он разделил «сверх-Я» на две подсистемы: совесть и «идеальное-Я». Совесть приобретается посредством родительских наказаний. Она связана с такими поступками, которые родители не одобряют и считают несовместимыми с их представлениями морали и нравственности. В то же время, поощрительным аспектом «сверх-Я» является «идеаль-

ное-Я». Оно формируется на основе того, что родители одобряют или высоко ценят; оно ведёт индивида к установлению для себя высоких стандартов. И, если цель достигнута, это вызывает чувство самоуважения и гордости. «Сверх-Я» считается полностью сформировавшимся, когда родительский контроль заменяется самоконтролем. Эта инстанция, пытаясь полностью затормозить любые общественно осуждаемые импульсы со стороны «Оно», стремится направлять человека к абсолютному совершенству в мыслях, словах и поступках [там же, с. 20]. В сущности, такого же мнения придерживался и К. Г. Юнг. Он полагал, что символической (бессознательной) целью и смыслом жизни является достижение целостности личности или «самости», осуществляемое в процессе индивидуализации. В его представлении, индивидуализация – это достижение символа «самости», который характеризует собой высшую точку духовного развития человека, центр переплетения бессознательных и сознательных содержаний человеческой психики [1, с. 85]. Аналогично, А. Адлер высказывал мысль о том, что конечной целью человека служит стремление к достижению «идеала личности». Он был убеждён в том, что стремление к совершенству является наиболее существенной частью человеческой жизни, свидетельствующей о прогрессивных эволюционных изменениях, происходящих внутри индивидуума в процессе его развития; это – стремление к саморазвертыванию внутренней сущности, к достижению «самости» – высшей точки духовного развития личности. Его стремление к совершенствованию служит выражением того внутреннего движения, которое в процессе социализации человека приводит к завершённости и целостности развития человеческого существа [1, с 91]. Отсюда следует согласиться с З. Фрейдом о наличии особой психической инстанции, которую он назвал «сверх-Я». Нужно согласиться и с тем, что, в большинстве своём, эта сила действует, не будучи до конца осознанной. «Существуют люди, у которых самокритика и совесть, т. е. бесспорно высокоценные душевные проявления, оказываются бессознательными и, оставаясь таковыми, обуславливают важнейшие поступки» [4, с. 20]. В этой связи, «самость» у К. Г. Юнга и А. Адлера напоминает нам «идеальное-Я» З. Фрейда, но только в более широкой интерпретации.

Кроме того, этот вывод подтверждается реальными наблюдениями и опытом педагогической деятельности. В частности, психологическая культура – это азбука самопознания и самоутверждения личности. Чем глубже личность познаёт себя, тем больше она включается в процесс самовоспитания. Воспитание, побуждающее к самовоспитанию – это и есть настоящее воспитание. Иначе говоря, процесс самовоспитания напрямую связан с уровнем развития психологической культуры личности, а, следовательно, и умением её регулировать свои психические состояния, что без самоорганизующего начало реализовать не возможно.

Таким образом, самоорганизующее начало в структуре личности порождает способность её к саморегуляции, формированию её психической устойчи-

вости, что является основой для саморазвития и самовоспитания личности. Всякий смысл теряется говорить о развитии и самовоспитании личности, если у неё не сформирована психическая устойчивость, защищающая личность от внешних и внутренних негативных влияний.

Литература

1. Рожков Н. Т. Основы психоаналитической педагогики : монография. Орёл : Орёл ГТУ, 2005. 285 с.

2. Сперанский В. И. Основные элементы технологии малоконфликтного поведения // Социально-политический журнал. 1997. № 3. С. 126-136.

3. Светло, В. А. Аналитика конфликта. СПб. : Росток, 2001. 512 с.

4. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия. Москва : Прогресс, 1992. 569 с.

5. Rapoport, A. The origins of Violence: Approaches to the study of Conflict. N.Y. : Press, 1989. 244 p.

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

УДК 796.062

АНТИДОПИНГОВЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ КОНТРОЛЯ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

ANTI-DOPING MANAGEMENT: CHALLENGES IN MONITORING AND PREVENTING DOPING IN PROFESSIONAL SPORTS

Коротов Владимир Николаевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Korotov Vladimir Nikolaevich
teacher
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. *Рассматриваются проблемы антидопингового менеджмента, включая современные подходы к контролю и предотвращению применения допинга в профессиональном спорте. Описаны международные нормы и российские регламенты тестирования, правовые последствия нарушений антидопинговых правил.*

Abstract. *This article discusses the issues of anti-doping management, including modern approaches to the control and prevention of doping in professional sports. It describes international standards and Russian testing regulations, as well as the legal consequences of violations of anti-doping rules.*

Ключевые слова: *допинг; спорт; антидопинговый кодекс; тестирование; лекарственные препараты; спортивная медицина.*

Keywords: *doping; sports; anti-doping code; testing; medications; and sports medicine.*

Проблема противодействия применению допинга вышла на первый план в современном глобальном спорте. Инцидентам, связанным с нелегальным приемом препаратов, уделяется огромное внимание медиа, что привлекает внимание сотен миллионов болельщиков и сильно ударяет по престижу участвующих государств, ухудшая общую репутацию спортивных состязаний.

Согласно представленным данным Всемирной антидопинговой организации и Международного полицейского ведомства Интерпол, теневой оборот распространённых форм запрещенных препаратов, среди которых преобладают анаболически активные стероидные соединения, достиг критического уровня, значительно превосходящего объёмы незаконного оборота психоактивных веществ наркотической природы.

Специалист в области спортивной медицины В. А. Фетисов обращает внимание научного сообщества на факт экстраординарного расширения контингентов лиц, использующих указанные средства вне спортивных дисциплин. Значительный сегмент рынка стимулирующих субстанций представлен биологически активными добавками, ориентированными на снижение массы тела, препаратами «антиэйдж-медицины», средствами повышения энергетического потенциала организма, продукцией индустрии физической культуры и здоровья, культуризма и молодёжных экстремальных направлений физического развития. Массовый характер потребления указанных фармакологических агентов обусловливает значительное увеличение риска возникновения неблагоприятных последствий для состояния здоровья значительной части популяции [1, с. 167].

Допинг (англ. doping, от англ. dope – «дурь», «дурманящее средство») – спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов.

Определённые химические соединения демонстрируют способность временно существенно усиливать активность нервной и эндокринной систем человеческого организма, повышая показатели физической работоспособности индивида или индуцируя синтез белковых структур мышечной ткани после высокоинтенсивных физических нагрузок (подобные свойства характерны, например, для стероидных соединений). Значительное количество фармакологических препаратов классифицируется как запрещённые вещества для лиц, профессионально занимающихся спортом. Современная концепция борьбы против использования запрещённых стимуляторов чётко регламентирована положениями Всемирного антидопингового кодекса World Anti-Doping Agency (далее – WADA), учреждённого по инициативе Международного олимпийского комитета International Olympic Committee, IOC. Агентством ежегодно пересматривается список запрещённых препаратов, и обновляются международные стандарты, включающие требования к деятельности специализированных лабораторных учреждений, процедурам тестирования спортсменов и порядку предоставления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга – это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства с единственной целью – искус-

ственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований [2, с. 20].

В 1993 г. Медицинской комиссией Международного Олимпийского Комитета было принято постановление, нацеленное на поддержание высоких стандартов медицинской безопасности в спортивной деятельности. Данный документ вводил строгие ограничения относительно употребления определенных групп фармакологических соединений, способных оказать воздействие на результаты спортивных состязаний либо представлять угрозу физическому благополучию атлетов. В настоящее время к допинговым средствам относят препараты следующих пяти групп:

— стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики);

— наркотики (наркотические анальгетики);

— анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;

— бета-блокаторы;

— диуретики.

К допинговым методам относятся:

— кровяной допинг;

— фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями (маскирующие средства, добавление ароматических соединений в пробы мочи, катетеризация, подмена проб, подавление выделения мочи почками).

Существует также четыре класса соединений, подлежащих ограничениям, даже при их приеме с лечебными целями:

— алкоголь (настойки на основе этилового спирта);

— марихуана;

— средства местной анестезии;

— кортикостероиды [3, с. 22].

Контроль над применением допинга представляет собой важную составляющую комплекса мероприятий, нацеленного на предупреждение употребления спортсменами запрещённых веществ. Регламентирующие процедуры тестирования в нашей стране полностью соответствуют стандартам медицинского отдела МОК. Данная процедура охватывает выборку биологических материалов, последующий физикохимический анализ полученных образцов, составление заключительного акта и наложение наказаний на выявленных нарушителей [4, с. 123].

В ходе спортивного мероприятия каждому участнику сообщается о его обязательстве пройти проверку на использование допинга, предусмотренную действующими правилами. Контроль проходит автоматически для победителей, занявших первые три позиции, а также для одного или нескольких других участников, выбранных лотереей. Сразу после завершения соревнования

указанные спортсмены идут в специальное помещение для проведения тестов. Спортсмен самостоятельно определяет используемый контейнер для забора мочи, необходимой для дальнейшего анализа. Забор биожидкости выполняется под контролем должностного лица, которое обеспечивает соблюдение всех норм и пресекает возможные манипуляции с образцом. После успешного забора контейнер помечают индивидуальным номером, выбранным самим спортсменом. Полученную пробу делят на две равные части – образец А и образец В, обе плотно закрываются и оснащаются уникальными идентификационными метками [5, с. 125].

Если в первом образце обнаружены запрещённые вещества, проводится повторный анализ второго образца – пробирки В. При вскрытии второй пробы имеет право присутствовать либо сам спортсмен, либо представитель, которого назначил спортсмен. Когда в пробе В повторно фиксируется наличие запрещённого вещества, против спортсмена вводятся соответствующие штрафные санкции. Если же в пробе В запрещённые компоненты отсутствуют, ранее сделанное заключение по первому образцу считается ошибочным, и никаких взысканий к спортсмену не применяется. Самовольный отказ спортсмена от прохождения контрольного теста или умышленное нарушение чистоты процедуры трактуется как факт признания вины в применении допинга, что влечет предусмотренные законом последствия. К запрещенным манипуляциям относят также специальные хирургические операции (например, подшивание под кожу ткани плаценты). Применяемые для определения допинга физико-химические методы анализа биологических проб мочи (хроматографические, массоспектрометрические, радиоимунные, иммуноферментные и др.) весьма чувствительны и включают компьютерную идентификацию допинговых препаратов и их производных [6, с. 126].

Прежде анти-допинговые тесты проводились исключительно среди высококлассных спортсменов непосредственно перед крупными внутренними и международными турнирами. Теперь сфера контроля значительно расширилась: проверяться стали не только соревнующиеся, но и на регулярной основе – в процессе тренировок, притом контроль касается любого участника спортивной деятельности, независимо от статуса и направления. Нарушения антидопингового регламента грозят существенными ограничениями, вплоть до постоянного прекращения карьеры в профессиональном спорте. Первый случай выявления запрещённых веществ (не считая препаратов группы симпатомиметиков, таких как эфедрин и схожих по действию) повлечёт запрет выступать на протяжении двух лет, повторное нарушение приведёт к полной и пожизненной дисквалификации.

Последние десятилетия ознаменовались значительным прорывом в познании человеческого организма, позволившим увеличить спортивные достижения. Но параллельно этому ученые начали разрабатывать новые виды допинга, отличающиеся повышенной эффективностью и сложностью выявления. Не-

смотря на частые громкие скандалы вокруг допинга, создающие впечатление невозможности искоренить проблему, реальность демонстрирует положительную динамику: заметно усилились усилия по обеспечению честности в спорте. Всего за последние 20 лет количество запретов увеличилось, а ответственность за их нарушение стала намного жестче.

Литература

1. Сапов А. В. роль и особенности занятия спортом в современном мире // Наука-2020. 2023. № 4 (65). С. 166-169. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id= 67989777 (дата обращения: 26.03.2026).

2. Андрияхин А. А. Современные подходы к подготовке спортсменов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей Всероссийского круглого стола, Орёл, 26 июня 2025 года. Орёл : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2025. С. 18-22.

3. Чернышев С. Г. Современные системы спортивной подготовки в Российской Федерации как фактор обеспечения здоровья порастающего поколения // Наука-2020. 2025. № 2 (76). С. 19-23. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id= 82521911 (дата обращения: 26.03.2026).

4. Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современых условиях // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46592426 (дата обращения: 26.03.2026).

5. Коротова И. М. Место итоговой аттестации в системе оценки и усвоения основной программы профессиональной подготовки // Актуальные проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Международной научно-практическая конференции, Орел, 20 ноября 2025 года. Орёл : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2025. С. 122-126.

6. Гуняев Е. В. Физическая подготовленность сотрудников МВД России как составная часть профессиональной готовности к эффективным действиям // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 124-128. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id= 39195672 (дата обращения 26.03.2026).

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

PHYSICAL EDUCATION AS AN IMPORTANT PART OF HIGHER EDUCATION

Алдошина Евгения Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna
Ph. D., associate professor
department of physical education
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhina
Orel, Russia

Прилепский Александр Сергеевич
студент
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Prilepsky Alexander Sergeevich
student
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhin
Orel, Russia

Тимощанка Олеся Анатольевна
студент
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Tymoshchanka Olesya Anatolyevna
student
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhin
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматривается роль спортивной культуры в повседневной жизни студентов вузов. В ней освещаются факторы, оказывающие негативное влияние на формирование спортивной культуры среди молодежи. Авторы уделяют особое внимание способам решения проблемы слабой укорененности ценностей спорта и физической активности в мировоззрении будущих специалистов, уделяя особое внимание профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и укреплению общего здоровья.*

Abstract. *This article examines the role of sporting culture in the daily lives of university students. It highlights the factors that have a negative impact on the development of sporting culture among young people. The authors focus on ways to*

address the problem of the weakly established values of sport and physical activity in the worldview of future professionals, with particular emphasis on the prevention of musculoskeletal disorders and the promotion of general health.

Ключевые слова: *физическое развитие; физическая подготовка; физическая культура; образовательное учреждение; развитие личности.*

Keywords: *physical development; physical training; physical culture; educational institution; personal development.*

Важность физического воспитания в высшем образовании трудно переоценить: это не только усиливает здоровье студентов, но и помогает гармонично формировать развитые специалисты. Спорт позволяет снять стресс и лучше изучать учебный материал. Регулярные тренировки развивается выносливость, мышечную силу, координацию, которая в целом благоприятна для здоровья. Однако важно, чем они повышают дисциплину, настойчивость и способность работать в команде.

В Университетской среде физическое образование выполняет социальную роль объединяет студентов разных факультетов и интересов. Следует отметить, что активный образ жизни является профилактикой многих заболеваний, особенно вызванных нарушением самочувствия. Таким образом, студенты разрабатывают устойчивые и полезные привычки, которые остаются важными на протяжении всей жизни. Спортивная деятельность способствует развитию лидерских качеств и укреплению доверия в себе.

В современном обществе, где интеллектуальные занятия будут освобождены на первом плане, физическая активность помогает поддерживать необходимый баланс между психической и физической деятельностью. В университетах обычно предлагается широкий спектр возможностей для спорта, от секций до клубов, поэтому каждый студент может найти правильный вид деятельности для себя. Включение спорта в образовательную программу положительно влияет на комплексное развитие специалистов. Ведь это активный и здоровый молодой человек достигнет профессионального успеха в будущем. По этой причине спорт должен занять важное место в системе высшего образования [1].

Не менее важно сформировать сознательное отношение к самосознанию. В этом процессе преподаватель физического воспитания играет важную роль, пробуждая мотивацию и повышая интерес к спорту. Кроме того, участие в соревнованиях и различных спортивных мероприятиях не только развивает дух соперничества, но и укрепляет командный дух.

В настоящее время спорт также служит средством межкультурного обмена и позволяет перенимать опыт и укреплять социальные связи. Всё это способствует развитию ответственности за собственное здоровье и стремление к достижению целей. Исходя из всего перечисленного, становится очевидным, что роль спорта в системе высшего образования станет все более важным в буду-

щем, и его дальнейшее развитие остается важной задачей для образовательных учреждений.

Сегодня в университетах вводят новые образовательные стандарты, что приводит к списку обязательных дисциплин в выбранных студентах учебных программ. Это неизбежно приводит к увеличению нагрузки, что требует от студентов больших психических и эмоциональных переживаний.

В последние годы наблюдается снижение интереса к урокам физического воспитания в учебных заведениях, что негативно сказывается на здоровье студентов. Отсутствие движения и отсутствие физической активности в повседневной жизни приводят к многим учащимся к различным заболеваниям, включая ожирение, и уровень заболеваемости продолжает расти.

Хорошо известно, что здоровье человека связано не только с физическим состоянием, но и тесно связано с психическим, эмоциональным и психическим развитием. Способность справиться с физическим и психологическим стрессом играет важную роль в преодолении сложных задач. Поскольку спорт предлагает множество возможностей для развития этих навыков, его следует уделять должное внимание.

Спорт является важным компонентом общественной и индивидуальной культуры и способствует осознанию физической активности. Спорт способствует здоровью, физическому развитию и подготовке к повседневной жизни. Кроме того, в текущем законодательстве спорт понимается не только как физическая подготовка, но и включает в себя содействие здоровому образу жизни и социальной адаптации людей [2].

Комплексное развитие человека через физическую деятельность следует рассматривать как один из важнейших задач на протяжении всей жизни, включая школьный период. Важность уроков физического воспитания обусловлена тем, что многие профессии связаны с сидящим образом жизни. Во время исследования, особенно при подготовке к экзаменам и сертификации, студенты склонны пренебрегать питанием, сна и отдыха, и физической активностью практически отсутствуют. Это приводит к ряду негативных последствий, таких как набор веса, снижение концентрации внимания, нарушение памяти, бессонница и другие неправильные действия.

В этой связи задача повышения здоровья студентов путем содействия спорту и физической активности должна быть улучшена. Для этого им необходимо создать условия, которые способствуют формированию устойчивого интереса к физической активности, и в то же время обеспечивают, чтобы соответствующие рекомендации соответствовали как в ходе занятий, так и самообучения студентов.

Одним из необходимых мер является внедрение основных знаний спортивно-физической активности. Это можно сделать практическими уроками и в виде теоретических уроков, и последний метод особенно подходит для студентов с ограниченными возможностями.

Когда уроки физического воспитания исключаются из учебной программы, часто количество уроков по другим предметам увеличивается, чтобы заполнить этот разрыв, что приводит к увеличению стресса на студентов. Сосредоточившись исключительно на интеллектуальной деятельности без должного рассмотрения физического состояния негативно влияет на здоровье и общее качество жизни и в конечном счете приводит к увеличению заболеваемости молодежи.

С целью развития интереса к дисциплине жизненной необходимо увеличить уже имеющиеся и ввести новые варианты физической нагрузки в пределах возможностей образовательной организации. При отсутствии условий для внедрения разнообразных форм физического воспитания через организованные тренировки, целесообразно применять механизм проведения хотя бы одного дополнительного занятия самостоятельно, либо задействовать возможности сторонней профильной организации.

Еженедельные занятия физкультуры должны сопровождаться методическими указаниями по разным видам активности во время самостоятельной работы. Предложенный достаточно широкий перечень содержит множество различных предложений, в том числе: при любой возможности снизить пребывание перед монитором до двух часов в сутки (если обстоятельства этого не позволяют, то на каждый час работы за компьютером необходимо выделять от 5 до 15 минут на перерыв по мере надобности). При подобном подходе необзодимо фиксировать временные отрезки и внимательно следить за соблюдением баланса между занятиями спортом и отдыхом [3].

В наше время наблюдается несоответствие между всё возрастающими запросами общества и слабой подготовленностью кадров в области физического воспитания, которые призваны оказывать воздействие на общественное мнение. Исключительно осознанная, общественно инициативная установка работников физической культуры, подкреплённая их индивидуальными свойствами, способна воспитать в обществе уважительное восприятие физкультурной деятельности. Иначе образовавшуюся пустоту займут разного рода предприимчивые дельцы, подвизающиеся на поприще «здравоохранения». Охрана здоровья — это настоящая «золотая жила». Расходы на лечение населения превышают траты на оборону государства. В любом государстве сформировался обширный слой людей, существующих за счёт болезней населения. Они стремятся к тому, чтобы количество больных не снижалось, а цена лечения неуклонно возрастала.

Необходимо поддерживать взаимодействие между преподавателями физической культуры и руководством образовательных учреждений как в вопросах финансового обеспечения спортивных программ, так и в аспекте набора учащихся на дополнительные формы обучения. Предоставляемые услуги, по аналогии с любым рыночным продуктом, обязаны отвечать запросам человека.

Главнейшей целью педагогической данной дисциплины в аспекте интеграции индивида в общество выступает популяризация здорового образа жизни через средства массовой информации, а также интернет. Принимая во внимание, что профессионально-педагогическая подготовка специалиста отвечает общественному запросу и что данный специалист обязан реализовывать деятельную социальную стратегию в процессе формирования сферы занятости, деятельность работника физкультурной отрасли в текущих реалиях представляет собой эталонный образец функционирования субъекта рыночной экономики. В системе рыночных взаимоотношений в качестве товара выступают услуги, которые оказывают эксперты в сфере физического воспитания и спорта.

Результаты занятий спортом должны выражаться в сфере здравоохранения, физической культуры и трудоспособности, общего физического состояния, безопасности, а также в заинтересованности граждан в соблюдении здорового образа жизни. Физическое воспитание в вузах обязано формировать у студентов образ мысли и внутренние установки, позволяющие решать практические жизненные задачи в комплексе с другими учебными дисциплинами, что также оказывает положительное влияние на мышление молодёжи и формирует тягу к здоровому образу жизни.

Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях развивают у студентов такие личностные черты, как эмоциональная устойчивость, усердие, заинтересованность в достижении поставленных задач, положительный настрой в общественной деятельности, способность не отставать от других и даже увлекать их за собой, ответственность и умение владеть собой. Помимо этого, физическая культура содействует становлению психологической устойчивости личности, всё это подтверждает значимость дисциплины и её роль в образовании.

Стоит отметить, что занятия спортом снижают вероятность возникновения диструктивных черт личности. Если преподавателям физической культуры удастся воспитать у студентов потребность в постоянном саморазвитии, то в дальнейшем им станет проще брать на себя ответственность и находить решения в самых непростых жизненных ситуациях [4].

Литература

1. 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: 20.04.2026).

2. 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: 20.04.2026).

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: 20.04.2026).

4. Минахметова А. З., Пьянова Е. Н. Физическая культура как фактор преодоления деструктивного поведения современной молодежи // ТиПФК. 2020. № 6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-faktor-preodoleniyadestruktivnogo-povedeniya-sovremennoy-molodezhi (дата обращения: 20.04.2026).

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ

УДК 796.42

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN ATHLETICS CLASSES

Горбачева Ольга Александровна
старший преподаватель
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
senior Lecturer
Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Фролов Дмитрий Александрович
старший преподаватель
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Frolov Dmitry Alexandrovich
senior Lecturer
Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Харлашин Денис Анатольевич
старший преподаватель
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kharlashin Denis Anatolyevich
senior Lecturer
Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Исследование посвящено проблеме формирования здорового образа жизни детей младшего школьного возраста. В статье анализируется влия-*

ние легкоатлетических упражнений на развитие основных физических качеств и укрепление здоровья. Выделены педагогические условия обеспечивающее эффективность занятий. Они включают: учёт возрастных особенностей, систематичность, игровые и соревновательные методы и работа с родителями. Экспериментально подтверждено, что систематическое включение легкоатлетических упражнений в учебные и внеклассные занятия ведёт к двум результатам: улучшению физических качеств и появлению у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни. Отсюда следует необходимость системного подхода к физкультурно-оздоровительной работе с младшими школьниками.

Abstract. *The study addresses the problem of promoting a healthy lifestyle among primary school children. The article analyzes the impact of track and field exercises on the development of basic physical qualities and health improvement. It identifies pedagogical conditions that ensure the effectiveness of training sessions, including consideration of age-specific characteristics, regularity, game-based and competitive methods, and collaboration with parents. It has been experimentally confirmed that the systematic inclusion of track and field exercises in both curricular and extracurricular activities leads to two outcomes: improved physical qualities and the emergence of a sustained interest in a healthy lifestyle among children. This points to the necessity of a systematic approach to physical education and health promotion work with primary school students.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; педагогические условия; младшие школьники; лёгкая атлетика.*

Keywords: *healthy lifestyle; pedagogical conditions; junior schoolchildren; athletics.*

Современная система начального образования предъявляет высокие требования к физическому и психическому здоровью детей. Это приводит к повышенным нагрузкам на детский организм, к росту гиподинамии и функциональным отклонениям [1]. Встает вопрос поиска эффективных и доступных средств укрепления здоровья и формирования привычек здорового образа жизни (ЗОЖ). Одним из таких средств является лёгкая атлетика. Младший школьный возраст (7–10 лет) характеризуется интенсивным развитием костно-мышечной системы, однако позвоночник и суставы еще достаточно уязвимы. Легкоатлетические упражнения, в отличие от многих видов спорта с асимметричной нагрузкой, обеспечивают естественную и равномерную работу всех мышечных групп. Бег, прыжки, метания, выполняемые в правильной дозировке, укрепляют связочный аппарат, развивают мышечный корсет, формируют правильную осанку [2]. При этом сама циклическая и ациклическая структура легкоатлетических движений позволяет варьировать нагрузку, предотвращая статическое перенапряжение отдельных групп мышц, что часто случается при монотонной тренировке.

В процессе систематических занятий развиваются все основные физические качества. Быстрота формируется в беге на короткие дистанции и стартовых ускорениях. Выносливость развивается при равномерном беге средней и малой интенсивности, который воспринимается детьми не как изнурительная нагрузка, а как увлекательное преодоление себя [3]. Координационные способ-

ности совершенствуются в прыжках и метаниях, где необходимо точно соизмерять усилие и направление. Силовые качества также находят своё развитие — прежде всего в прыжковых упражнениях и метаниях набивного мяча. Таким образом, лёгкая атлетика представляет собой комплексное средство, воздействующее на все компоненты физической подготовленности.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы во многом определяется учётом индивидуальных особенностей контингента учащихся. В любом классе присутствуют дети, различающиеся по уровню физической кондиции, состоянию соматического здоровья и динамическим свойствам нервной системы. Для школьников, имеющих избыточную массу тела или отставание в развитии координации, рационально предлагать нагрузки пониженной интенсивности, но пролонгированного характера —оздоровительную ходьбу, бег в аэробном режиме умеренной мощности, прыжковые упражнения в щадящем темпе. Гиперактивным детям, напротив, показаны строго регламентированные двигательные задания, требующие произвольной регуляции и концентрации внимания, что способствует тренировке механизмов самоконтроля [3]. Подобная дифференциация, с одной стороны, служит профилактике травматизма, с другой — создаёт для каждого ребёнка ситуацию успеха, предотвращая формирование отвращения к физическим упражнениям вследствие хронического переживания неудач.

Занятия лёгкой атлетикой способствуют развитию не только физических качеств, но и тонкой нервно-мышечной регуляции. Нервно-мышечная регуляция является фундаментальным для освоения сложных двигательных действий. Регулярные занятия лёгкой атлетикой укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную систему, снижают заболеваемость простудными инфекциями.

Систематические занятия лёгкой атлетикой формируют волевые качества, воспитывают дисциплинированность и ответственность [4]. У ребенка в процессе занятий формируется эмоциональный настрой, интерес к тренировкам, мотивация к спортивным достижениям.

Дети начинают осознано относиться к тренировочному процессу, у них появляется свой круг общения. Интерес подкрепляется участием во внутришкольных соревнованиях и регулярные занятия становятся личным выбором.

Помимо занятий легкой атлетикой во внеурочной деятельности, нами были созданы условия, которые обеспечивали системность и результативность процесса. Педагогические условия составили базу для укрепления и сохранения здоровья младших школьников, а также являлись мотиваторами для дальнейшего продолжения занятиями легкой атлетикой, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Педагогические условия формирования ЗОЖ у младших школьников средствами лёгкой атлетики

№	Педагогическое условие	Краткая характеристика
1	Учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей 7–10 лет	Дозирование нагрузки; использование доступных по координации упражнений; учёт типа нервной системы и темперамента.
2	Систематическое использование легкоатлетических упражнений в урочной и внеурочной деятельности	Занятия на уроках физической культуры 3 раза в неделю. Секция лёгкой атлетики 3 раза в неделю; обеспечение непрерывности и преемственности физкультурно-оздоровительного процесса.
3	Обеспечение положительной мотивации через игровые и соревновательные методы	Включение эстафет, подвижных игр с бегом, прыжками и метаниями, элементов соревнования для поддержания интереса и эмоционального фона.
4	Организация просветительской работы с родителями	Родительские собрания по вопросам ЗОЖ, совместные физкультурные праздники («Папа, мама, я – спортивная семья»), памятки и рекомендации для домашних занятий.
5	Регулярный мониторинг уровня сформированности ЗОЖ и физической подготовленности	Тестирование физических качеств; анализ заболеваемости; отслеживание посещаемости секции; ведение дневников здоровья.

Таким образом, занятия легкой атлетикой. Эстафеты направлены как на развитие скорости, так и на воспитание чувства коллективизма. Применение игровой формы организации занятий способствует формированию устойчивой положительной мотивации к двигательной активности. Дети с интересом выполняет беговые и прыжковые упражнения, не идентифицируя их как обязательную и зачастую монотонную нагрузку.

Исследования свидетельствуют, что результативность учебно-тренировочного процесса определяется двумя группами факторов. Первая группа охватывает личность преподавателя: способность четко ставить задачи, демонстрировать упражнения и грамотно распределять роли участников в играх. Вторая группа связана с материально-техническим обеспечением: наличие безопасной, хорошо освещенной площадки и надежного инвентаря. Их соблюдение не

только минимизирует риск травм, но и способствует укреплению дисциплины на занятиях.

Практическая реализация разработанных педагогических условий требует от преподавателя внимательного и тщательного подхода. Эффективность методики напрямую зависит от ее системности. В рамках нашего исследования процесс формирования здорового образа жизни был разделен на три этапа, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Этапы формирования ЗОЖ у младших школьников

Этап и сроки	Задачи и содержание	Основные средства
Ориентировочный (сентябрь – октябрь)	Формирование первичных представлений о ЗОЖ; обучение простейшим легкоатлетическим упражнениям; освоение правил техники безопасности	Беседы, подвижные игры, игровые упражнения
Развивающий (ноябрь – февраль)	Систематическое развитие физических качеств; освоение техники бега, прыжков в длину, метаний набивного мяча, челночного бега	Эстафеты, круговые тренировки, элементы соревнований
Закрепляющий (март – май)	Закрепление сформированных навыков ЗОЖ; интеграция двигательной активности в повседневную жизнь; вовлечение родителей	Дни здоровья, семейные старты, конкурсы «Самый спортивный класс»

Во время занятий нами осуществлялся контроль над самочувствием детей и их заинтересованности в занятиях. Эксперимент мы проводила на базе лицея № 40 г. Орла, нами были отобраны две группы в количестве 52 учащихся. Контрольная группа занималась по традиционной программе В. И. Ляха. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами программе.

Результаты эксперимента представлены на рисунке 1.

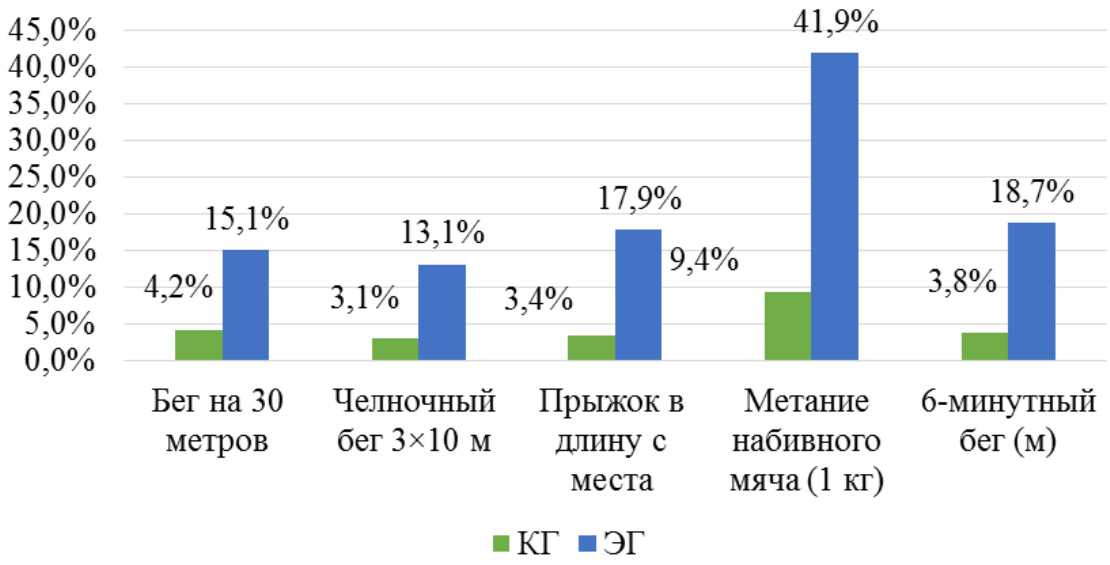

Рисунок 1. Показатели физической подготовленности младших школьников

В экспериментальной группе нами зафиксирован статистически достоверный прирост по всем показателям физической подготовленности. Наибольший прирост в тесте метания набивного мяча 1 кг-41,9% и 6-минутный бег-18,7%.

Снижение заболеваемости, также фиксировалось положительными результатами: в ЭГ среднее количество пропущенных учебных дней по болезни на одного ребёнка сократилось на 39,0%, тогда как в КГ на 4,8%, рисунок 2.

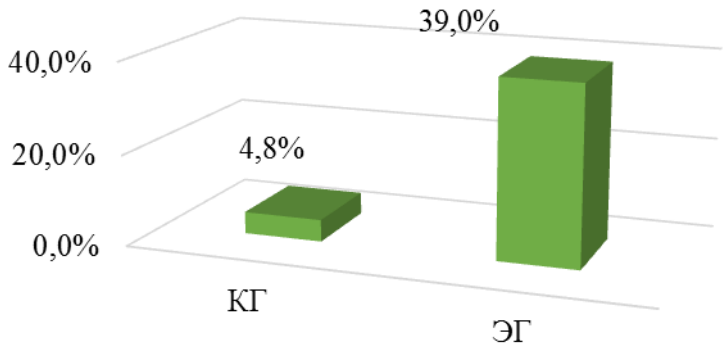

Рисунок 2. Динамика снижения заболеваемости среди учащихся младших классов

На рисунке 2 мы видим, что детей систематически посещающих секцию лёгкой атлетики в ЭГ стало больше. В КГ этот показатель вырос незначительно,

рисунок 3. Это свидетельствует о сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни именно в экспериментальной группе.

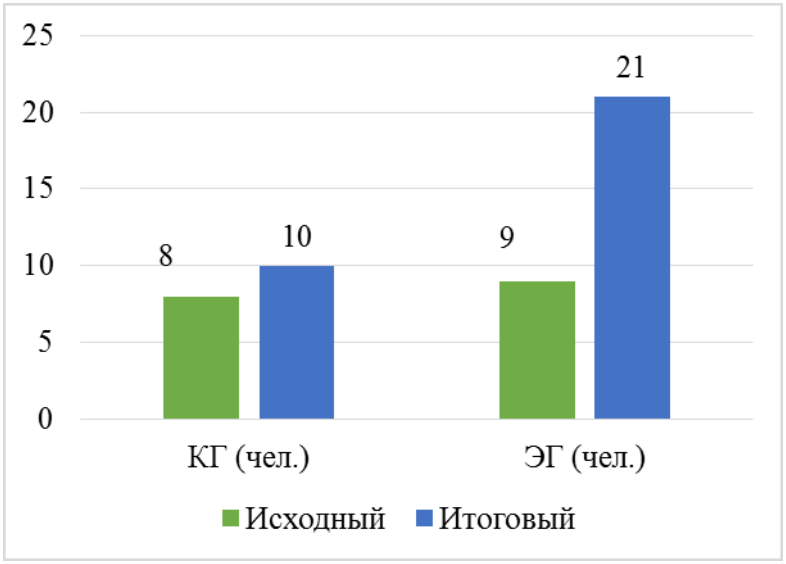

Рисунок 3. Динамика посещаемости секции лёгкой атлетики

Таким образом, системное применение легкоатлетических упражнений в урочной и внеурочной деятельности, организованное в рамках выделенных педагогических условий, обеспечивает устойчивое формирование основ здорового образа жизни у младших школьников. Экспериментально подтверждено, что такая работа ведёт не только к развитию физических качеств и снижению заболеваемости, но и к появлению у детей внутренней мотивации к двигательной активности, что проявляется в росте посещаемости легкоатлетической секции. Значит, предложенные педагогические условия можно считать эффективным и доступным инструментом воспитания привычки к ЗОЖ у детей 7–10 лет.

Литература

1. Жуков Д. Ю., Ведерников А. В. Использование игрового метода в физическом воспитании детей и подростков // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация : материалы XXII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева (Тюмень, 21–22 ноября 2024 года). Тюмень : ООО «Вектор БУК», 2024. С. 133–135.

2. Ветренко А. А., Баранова С. А. Легкая атлетика на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте // Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта : сборник статей и тезисов международной научно-практической конференции (Ишим, 15–16 ноября 2012 года). Ишим : Филиал Тюменского государственного университета в г. Ишиме (Ишимский педагогический институт им. П. П. Ершова), 2013. С. 18–23.

3. Степанова О. Н., Кухтерина А. Н., Юров А. В. Возрастная динамика характера спортивной мотивации подростков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник научно-методических трудов. Москва : МПГУ, 2015. С. 128–137.

4. Мкртчян А. А. Легкая атлетика в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных школ // Поколение будущего : сборник избранных статей Международной студенческой научной конференции (Санкт-Петербург, 31 января 2021 года). Санкт-Петербург : ГНИИ «Нацразвитие», 2021. С. 34–37.

УДК 796.062:351.74

СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

SERVICE-RELATED SPORTS AS AN ELEMENT OF EMPLOYEES' PHYSICAL TRAINING

Иванищева Кристина Владиславовна
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел
в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России
имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Ivanishcheva Kristina Vladislavovna
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 статье подробно представлен комплексный анализ служебно-прикладного спорта, который стал основой современной подготовки сотрудников внутренних дел. Мы рассмотрим различные подходы к тренировкам от древних воинов до наших дней. Как спорт помогает развивать не только мышцы, но и характер. В центре внимания – классификация видов служебно-прикладного спорта (далее – СПС), методические особенности тренировочного процесса, психологические аспекты подготовки. Рассматривается необходимость дальнейшего совершенствования программ физической подготовки, и выявляются существующие проблемы, на основании чего предлагаются пути их решения.*

Abstract*. The article presents in detail a comprehensive analysis of service-applied sports, which has become the basis of modern training for internal affairs officers. We will look at different approaches to training from ancient warriors to the present day. How sports help to develop not only muscles, but also character. The focus is on the classification of types of service–applied sports (hereinafter referred to as ATP), methodological features of the training process, and psychological aspects of training. The necessity of further improvement of physical training programs is considered and existing problems are identified, on the basis of which solutions are proposed.*

Ключевые слова: *спорт; служебно-прикладной спорт; органы внутренних дел; служебные задачи; методика тренировки; зарубежный опыт.*

Keywords: *sports; professional training of employees; internal affairs agencies; service-applied sports; physical training; operational and official tasks; psychological stability; training methodology; foreign experience.*

В современных условиях развития общества и возрастания угроз общественной безопасности вопросы качества подготовки, результативность работы

напрямую зависит от уровня физической готовности личного состава, его способности противостоять экстремальным нагрузкам, быстро принимать решения и действовать в условиях повышенного риска. В этой системе координат СПС занимает особое место, выступая не просто средством поддержания физической формы, но и специализированным инструментом формирования профессионально значимых компетенций. Актуальность обращения к данной теме обусловлена необходимостью осмысления накопленного опыта, выявления современных тенденций и определения перспектив направлений развития СПС в системе МВД России.

Представьте себе ситуацию, в которой полицейский патрульно-постовой службы полиции (ППСП) в дождливую ночь, находясь на маршруте патрулирования, замечает подозрительного человека. Тот, заметив погоню, бросается через дворы и стройки. В этот момент на первый план выходит не табельное оружие и не знание законов, а то, что заложено долгими тренировками в спортзале: скорость реакции, выносливость. В современных реалиях, когда угрозы становятся все более изощренными, уровень физической подготовки сотрудников – это его главный рабочий инструмент. Именно здесь СПС играет роль не просто физкультуры, а фундаментальной базы, благодаря которой строятся профессионализм и личная безопасность. Важность этого обосновывается ценой ошибки в экстремальной ситуации [1, с. 168; 2, с. 158].

Обращаясь к истории, отметим, что истоки СПС уходят в глубину веков, когда воины и стражи порядка использовали физические упражнения и единоборства для повышения боеспособности. Однако как системное явление в России он начал формироваться лишь в советский период, когда в 1920-1930-х годах в ведомственных учебных заведениях стали внедряться комплексы ГТО и специализированные нормативы для сотрудников милиции. Во второй половине 20 века популярность получили такие виды, как самбо, стрельба, легкоатлетические кроссы. Позже в 1970-1980-х годах появились первые официальные соревнования по служебно-прикладным многоборьям. Сегодняшний этап характеризуется интеграцией СПС в образовательные стандарты, созданием ведомственных спортивных клубов и активным участием сотрудников в соревнованиях различных уровней [3].

Нормативно-правовую базу сегодня составляют федеральные законы, приказы ведомств и, в частности, постановление Правительства РФ от 20 августа 2009 г. № 695, которое утвердило перечень военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта.

Служебно-прикладной спорт включает широкий спектр дисциплин, каждая из которых составляет определенную грань профессионала. Самбо, дзюдо, рукопашный бой – это не просто спорт, это азбука задержания. Бег на короткие дистанции развивает взрывную скорость для рывка, а кроссы – выносливость, необходимую для преследования. Лыжная подготовка и плавание также необходимы: представьте сотрудника в сибирском регионе зимой или необхо-

димость патрулирования акватории – без этих навыков никуда. Как подчеркивают Е. М. Тихонов и С. К. Агарзаев, стрелковая подготовка является одним из важнейших элементов, поскольку от умения сотрудника точно и быстро применять оружие зависит не только выполнение задачи, но и жизнь окружающих [4, с. 114-119].

Теоретическое осмысление СПС невозможно без анализа его места в системе профессионально-прикладной физической подготовки. Именно в период обучения закладываются основы двигательных навыков, формируется мотивация к регулярным занятиям, и воспитываются качества, необходимые для службы. Другие авторы акцентируют внимание на моделировании экстремальных ситуаций в тренировочном процессе, что позволяет переносить сформированные навыки из учебной обстановки в реальную практику [5, с. 191-193]. Подобный подход способствует адаптации организма к повышенным нагрузкам и выработке устойчивых стереотипов в критических ситуациях.

Рассматривая методические аспекты тренировки в СПС, нельзя обойти вниманием принципы организации процесса. Тренировочный процесс основывается на принципах цикличности, включающей подготовительный, соревновательный и восстановительный периоды. Важную роль играет методическое сопровождение: разработка учебных пособий по тактико-техническим действиям, внедрение тренажерных комплексов для имитации реальных ситуаций, использование современных технологий видеонаблюдения и биомеханического анализа движений. Мотивационные механизмы, такие как проведение ведомственных соревнований, присвоение спортивных разрядов и материальное стимулирование, способствуют повышению заинтересованности сотрудников в совершенствовании своей подготовки. Перспективным направлением также является использование высокоинтенсивных интервальных тренировок.

Физиологические и психологические эффекты систематических занятий СПС многогранны. Как показывают исследования, в том числе проведенные в университете имени П. Ф. Лесгафта, они способствуют повышению аэробной и анаэробной производительности организма, поскольку каждый вид нагрузки предъявляет специфические требования к энергетическим системам [6, с. 666-669]. Укрепление опорно-двигательного аппарата происходит за счет стимуляции остеобластов и увеличения плотности костной ткани, а также повышения эластичности связок и сухожилий, что предотвращает травмы при резких движениях. Р. Г. Панферов отмечает, что отработка безопасных приемов в ходе занятий СПС способствует снижению травматизма курсантов [2, с. 159-160]. Психологический аспект подразумевает формирование уверенности в собственных силах, умение действовать в конфликтных ситуациях, когнитивную гибкость при решении нестандартных задач. Физическое воспитание оказывает влияние на личностное развитие сотрудников проявляется в формировании дисциплины и самодисциплины, что является фундаментом для профессионального становления.

Эффективность СПС подтверждается его влиянием на конкретные показатели оперативно-служебной деятельности. Так, систематическая профессионально-прикладная подготовка способствует росту успешности задержания вооружённых преступников благодаря комплексному развитию силы, выносливости, координации и навыков рукопашного боя. Снижение времени реагирования на экстренные вызовы достигается за счет скоростно-силовых качеств, автоматизма действий, психологической устойчивости и слаженности командной работы. Служебно-прикладные единоборства играют важную роль в профессиональном совершенствовании сотрудников.

Интерес представляет и зарубежный опыт организации физической подготовки полицейских. В США большое внимание уделяется функциональному тренингу, моделирующему реальные ситуации преследования и задержания, а также обязательной сертификации по боевым искусствам. В Германии программа подготовки включает элементы легкой атлетики, плавания, единоборств и стрельбы, причем особый упор делается на тактическую подготовку и взаимодействия в группах. Во Франции распространена система «полицейского многоборья», включающая полосу препятствий, силовые упражнения и стрельбу после физической нагрузки. Анализ этих подходов позволяет выявить перспективные направления для совершенствования отечественной системы: более широкое использование ситуационных тренировок, внедрение современных технологий оценки подготовленности, усиление межведомственного воздействия [7, с. 39-43] .

Вместе с тем в развитии СПС в системе МВД России существуют определенные проблемы. К ним можно отнести недостаточную материально-техническую базу в некоторых территориальных органах, дефицит квалифицированных тренерских кадров, не всегда оптимальное соотношение между спортивной и служебной подготовкой, а также слабую мотивация части сотрудников к систематическим занятиям. Перспективы развития связаны с совершенствованием нормативной базы, внедрением инновационных методик, развитием ведомственного спортивного движения, укреплением связей с научными и образовательными учреждениями. Важным направлением является также пропаганда здорового образа жизни и популяризации СПС среди молодежи как потенциального резерва для службы.

Служебно-прикладной спорт сегодня – это не просто дополнение к физической подготовке, а ее неотъемлемая, системообразующая часть. Именно занятия СПС позволяют комплексно развить у сотрудника те самые качества, которые обеспечивают результативность при выполнении служебных задач, причем в самых разных, порой непредсказуемых ситуациях. В дальнейшем невозможно без связки нескольких факторов: научной базы, критического анализа того, что наработано за рубежом, и смелого внедрения новых методик. Только так можно добиться реального роста профессионализма личного состава. И здесь очень важно, чтобы усилия не были разрозненными – необходима

координация между руководством ведомства, учеными, тренерским составом и, конечно, самими сотрудниками. Только тогда мы сможем говорить о новом витке развития СПС.

Литература

1. Погонышева Н. С., Пахомов В. И. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 168–173. URL: https://sciup.org/142234896 (дата обращения: 23.04.2026).

2. Панферов Р. Г. Профилактика травматизма курсантов вузов Министерства внутренних дел на занятиях по физической подготовке // Автономия личности. 2021. №3 (26). С. 157–161. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-travmatizma-kursantov-vuzov-ministerstva-vnutrennih-del-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-podgotovke (дата обращения: 23.04.2026).

3. Герасимов И. В., Бакин А. В. Особенности формирования служебно-прикладных видов спорта органов внутренних дел России в современный период // Вестник государственного и муниципального управления. 2025. Т. 14, №3. С. 49–64. URL: https://journalgmu.ru/index.php/journalgmu/article/view/297 (дата обращения: 23.04.2026).

4. Тихонов Е. М., Агарзаев С. К. К вопросу о реализации целей служебно-прикладных видов спорта в системе МВД России (на примере служебно-прикладного вида спорта «стрельба из боевого ручного стрелкового оружия»), // Право и государство: теория и практика. 2023. №11 (227). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-realizatsii-tseley-sluzhebno-prikladnyh-vidov-sporta-v-sisteme-mvd-rossii-na-primere-sluzhebno-prikladnogo-vida-sporta (дата обращения: 23.04.2026).

5. Кузнецов Д. Ю., Клименко А. А. Метод ситуационного моделирования с применением болевых приёмов в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2024. № 1. С. 191–193. URL: https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/article/109168/view (дата обращения: 23.04.2026).

6. Кашкарова Д. Р., Стращенко И. Ю. Влияние физических упражнений на состояние опорно-двигательного аппарата // Вестник науки. 2024. №5 (74). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskih-uprazhneniy-na-sostoyanie-oporno-dvigatelnogo-apparata (дата обращения: 23.04.2026).

7. Бочков С. С. Зарубежный опыт спортивной подготовки полиции // Государственная власть и местное самоуправление. 2024. № 3. С. 39–43. URL: https://unis.shpl.ru/Pages/Search/BookInfo.aspx?Id=8970699 (дата обращения: 23.04.2026).

УДК 796.015

ДИСЦИПЛИНА И МОТИВАЦИЯ: ЧТО ЭФФЕКТИВНЕЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ ПРИВЫЧКИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

DISCIPLINE AND MOTIVATION: WHAT IS MORE EFFECTIVE FOR DEVELOPING A STABLE HABIT OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS AMONG STUDENTS

Синельникова Ангелина Алексеевна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Sinelnikova Angelina Alekseevna
student
institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Нестерова Марина Николаевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nesterova Marina Nikolaevna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются мотивационные, дисциплинарные и ценностные механизмы, влияющие на формирование устойчивой привычки к занятиям физической культурой у студентов. Исследование выполнено в формате сравнительного анализа отечественных и зарубежных работ с опорой на выявление общих и различающихся факторов. Определено, что устойчивость физической активности возникает при согласовании автономной мотивации, умеренной дисциплинарной поддержки и ценностного принятия физической культуры. Предложено несколько практических рекомендаций для разработки новой учебной дисциплины «Физическая культура».*

Abstract. *The article examines the motivational, disciplinary, and value-based mechanisms that influence the formation of a stable habit of engaging in physical activity among students. The study was conducted as a comparative analysis of domestic and foreign research, identifying common and differing factors. The study finds that sustained*

physical activity results from the alignment of autonomous motivation, moderate disciplinary support, and the value-based acceptance of physical activity. Several practical recommendations are proposed for the development of a new academic discipline, "Physical Education."

Ключевые слова: *мотивация физической активности; дисциплина; самодисциплина; интенционные ценности; устойчивые привычки; студенты.*

Keywords: *motivation for physical activity; discipline; self-discipline; value-based intentions; sustainable habits; students.*

Низкая физическая активность студентов остается устойчивой проблемой, несмотря на обязательный характер учебной дисциплины «Физическая культура». Формальный статус занятий не обеспечивает формирования регулярной практики, что отражается в снижении показателей здоровья и отсутствии выраженной внутренней вовлеченности у обучающихся [1]. Глобальные аналитические обзоры подтверждают схожие тенденции и фиксируют необходимость поиска механизмов повышения устойчивости физической активности молодежи [2]. В университетской среде традиционно доминирует модель контроля посещаемости и регламентированного выполнения нормативов, которая выступает формой внешней дисциплины. Современные исследования подчеркивают значение автономии и личностного смысла как условий перехода от разового участия к устойчивой привычке. Возникает противоречие между административно задаваемыми требованиями и необходимостью развития внутренней мотивации студентов, без которой длительное поддержание физической активности оказывается маловероятным.

Цель исследования заключается в том, чтобы выявить, как соотносятся дисциплинарные (внешние и внутренние) и мотивационные факторы в формировании устойчивой привычки к занятиям физической культурой и спортом у студентов в условиях введения новой учебной дисциплины «Физическая культура». Задачи исследования включают обобщение научных подходов к пониманию факторов мотивации и саморегуляции и их влияния на регулярность двигательной активности. Необходимо проанализировать российские и зарубежные практики организации физической культуры, чтобы выявить специфику соотношения внешней дисциплины и личностно значимых мотивов в образовательной среде. На основании полученных данных предстоит сформулировать рекомендации по конструированию новой учебной дисциплины «Физическая культура», учитывающей взаимодействие мотивационных и дисциплинарных механизмов.

Иностранные исследования уделяют внимание структуре факторов, определяющих становление устойчивой физической активности у молодых взрослых. В работе Р. Аврахам представлена многоуровневая схема формирования привычки, где выделены личностный, межличностный и организационный уровни. На личностном уровне значимыми выступают самоконтроль, планирование и субъективная включенность активности в рутину. Межличностный

уровень связан с поддержкой значимых групп и позитивными социальными ожиданиями. Организационный уровень определяется доступностью инфраструктуры, безопасностью среды и регулярностью условий проведения занятий [3]. Исследование М. А. Дюран-Винагре показывает, что устойчивость двигательной активности студентов опирается на автономные формы мотивации. Авторы фиксируют выраженную роль самодетерминации, которая поддерживает намерение продолжать занятия и формирует позитивное эмоциональное подкрепление регулярности [4].

Результаты анализа исследования С. Э. Б. Браун расширяют представление о факторах и подчеркивают значимость контекстуальных и социальных влияний. В моделях анализа регулярно выделяются условия среды, четкость целей, доступность ресурсов, взаимодействие со студенческими сообществами и общий социальный климат, который формирует ожидание регулярной двигательной активности [9]. Зарубежные исследования согласуются в том, что переход от эпизодического участия к устойчивой привычке требует сочетания автономной мотивации, структурированной среды и социальных подкреплений.

Отечественные исследования подчеркивают сложность поддержания устойчивой физической активности в условиях российской образовательной среды. В работе М. Г. Михайлова фиксируется снижение уровня здоровья студентов и противоречивый характер их отношения к занятиям. Автор указывает на перегруженность учебным процессом, недостаток времени и формальность практики, что препятствует выработке осмысленной и длительной двигательной активности. Отмечается также слабость мотивационного компонента и недостаточная связь между учебной дисциплиной и реальными потребностями студентов [1]. В исследовании М. Д. Красноперова выявлена структура мотивов, определяющих вовлеченность молодежи в физическую культуру. Главенствующее место занимает рационально-волевой мотив, который выражает стремление студентов выполнять физические упражнения как элемент организованной деятельности и проявление внутренней дисциплины. Однако эмоциональные и ценностные мотивы остаются слабее, что ограничивает переход от внешне заданных действий к устойчивой привычке [5].

Н. В. Яковлева предлагает типологию мотивации самостоятельных занятий, в которой фиксируются преобладание социальных и внешних мотивов и дефицит устойчивых установок на здоровьесбережение и саморазвитие. Автор подчеркивает необходимость гармонизации учебной и самостоятельной активности, поскольку именно интеграция двух форм деятельности формирует устойчивую индивидуальную траекторию двигательной практики [6]. Значимый вклад в понимание сочетания дисциплинарных и мотивационных механизмов представляют результаты исследования А. О. Федоровой. Автор выделяет эмоциональный, нормативный и продуктивный уровни педагогического взаимодействия. Эмоциональный уровень связан с формированием положительного отношения к занятиям. Нормативный уровень обеспечивает структуру и регу-

лярность, выступая формой внешней дисциплины. Продуктивный уровень фиксирует достижения и личностную динамику. В совокупности эти уровни создают условия для постепенного перехода от внешнего контроля к внутренней мотивации [7].

В работах А. Э. Страдзе и Е. В. Кокшарова анализируются цифровые инструменты как средство поддержки дисциплины и мотивации студентов. Использование приложений и носимых устройств облегчает мониторинг нагрузки, создает элементы игровой среды и позволяет структурировать занятия. Эти инструменты выполняют двойную функцию: внешнего дисциплинарного регулятора и источника стимулирующих эффектов, связанных с самоконтролем и социальным сравнением [8]. В исследовании О. В. Косаревой представлена модель формирования интенционных ценностей физической культуры, в которой акцент делается на преобразовании физической активности в личностно значимую ценность. Автор выделяет мотивационно-ценностный, эмоционально-волевой, деятельностно-смысловой и рефлексивный компоненты, которые при согласованном развитии обеспечивают устойчивое включение физической культуры в структуру индивидуальной идентичности [9].

Формирование устойчивой привычки к занятиям физической культурой представляет собой многокомпонентный процесс, который в разных исследованиях описан через мотивационные, дисциплинарные и ценностные механизмы. Сравнительный анализ отечественных и зарубежных данных показывает, что ключевым различием между ними является степень автономности мотивации и характер внешних условий, сопровождающих практику. В зарубежных исследованиях устойчивость двигательной активности связывается с внутренним принятием целей и личностной инициативой, тогда как российские данные фиксируют доминирование рационально-волевых установок и ориентированность на внешние требования [4]. Это расхождение показывает, что мотивационный компонент в российской выборке преимущественно формируется через обязательность, а не через внутреннее стремление к регулярной активности. При этом исследования подчеркивают значимость эмоционального принятия и личностного смысла, которые обеспечивают более высокую вероятность закрепления практики [7]. Таким образом, мотивация становится устойчивой лишь в том случае, когда она поддерживается не внешними требованиями, а ценностными ориентациями и опытом самореализации [9].

Сравнение данных о дисциплинарных механизмах позволяет выявить две формы дисциплины: внешнюю и внутреннюю. Внешняя дисциплина задается расписанием занятий, нормативами, требованиями преподавателя и общей организацией учебного процесса. Ее характерной особенностью является принуждающий формат, ориентированный на выполнение обязательных элементов. Зарубежные исследования подчеркивают важность организационной структуры, доступности инфраструктуры и регулярности условий, которые обеспечивают формирование рутинности [3]. Однако российские данные фикси-

руют недостаточную согласованность учебных режимов, перегруженность студентов и формальность выполнения упражнений, что снижает устойчивость двигательной активности [1]. Вместе с тем внутренняя дисциплина проявляется как способность студента структурировать собственный режим и контролировать регулярность нагрузок. Цифровые инструменты, описанные в отечественных работах, выполняют функцию переходного механизма от внешнего контроля к самодисциплине. Они обеспечивают фиксацию результатов, формируют элементы игровой среды и создают пространство для самостоятельного регулирования активности [10]. Сопоставление данных показывает, что внешние дисциплинарные требования дают лишь краткосрочный эффект, тогда как внутренняя дисциплина становится устойчивой основой для длительного поддержания активности, но формируется только при наличии мотивационных стимулов.

Интегративная логика формирования привычки предполагает соединение мотивационных и дисциплинарных компонентов с ценностным уровнем, который придает активности личностный смысл. Зарубежные исследования демонстрируют, что автономная мотивация приводит к формированию устойчивой рутинности через согласование целей и ежедневных практик [4]. Российские данные показывают, что это согласование возникает редко, поскольку мотивация часто опирается на внешние требования и не поддерживается глубинными ценностными установками [6]. Модель интенционных ценностей физической культуры, представленная в отечественной литературе, позволяет объяснить механизм формирования устойчивой привычки как переход от внешних стимулов к осмысленному включению физической активности в структуру индивидуальной идентичности [9]. Таким образом, дисциплина создает структурные условия, мотивация формирует внутреннее намерение, а ценности обеспечивают долговременное закрепление привычки. Ни один из элементов не работает изолированно. Только их сочетание позволяет перейти от эпизодических занятий к устойчивой двигательной практике.

С учетом полученных данных можно сформулировать практические рекомендации для проектирования новой учебной дисциплины «Физическая культура». Во-первых, необходимо усиливать мотивационный компонент занятий, включая упражнения, направленные на осознание личных целей и значения физической активности. Во-вторых, рекомендуется применять цифровые инструменты как средства развития самоконтроля и самостоятельного отслеживания прогресса, а не как механизмы жесткого контроля. В-третьих, целесообразно включать элементы формирования интенционных ценностей, что предполагает работу с эмоционально-волевыми и деятельностно-смысловыми компонентами активности. В-четвертых, требуется выстраивать учебный процесс таким образом, чтобы внешняя дисциплина на старте помогала студенту перейти к внутренней самодисциплине. Такое сочетание обеспечивает наибо-

лее высокую вероятность формирования устойчивой привычки к физической активности в студенческой среде.

Таблица 1

Сравнительная характеристика факторов формирования устойчивой физической активности по данным отечественных и зарубежных исследований

Тип фактора	**Данные зарубежных исследований**	**Данные российских исследований**	**Итог**
Мотивация	Автономная мотивация, самодетерминация	Рационально волевые мотивы, дефицит устойчивых мотивов	Мотивация эффективна, если ценностная
Дисциплина	Структурированная среда, поддержка, регулярность	Нормативный компонент, цифровой контроль	Дисциплина работает как рамка
Ценности	Формирование устойчивой рутинности	Интенционные ценности	Ценности превращают практику в привычку

Проведенный анализ зарубежных и отечественных исследований показывает, что формирование устойчивой привычки к физической культуре не сводится к противопоставлению дисциплины и мотивации. Эффект возникает в том случае, когда внешняя дисциплина задает структуру и регулярность, а внутренняя мотивация обеспечивает личностное принятие и ценностное закрепление практики. На начальном этапе именно дисциплинарные элементы в виде расписания, нормативов и цифровой поддержки позволяют создать базовую регулярность. Однако дальнейшее поддержание активности возможно только при наличии автономной мотивации и положительного отношения к занятиям, что подтверждается данными отечественных и зарубежных авторов. Цифровые технологии оказываются эффективными лишь тогда, когда помогают студенту отслеживать собственные результаты и развивать самоконтроль, а не выступают инструментом внешнего принуждения.

Полученные выводы позволяют отметить, что мотивация обладает более выраженным долгосрочным эффектом, поскольку связана с устойчивыми ценностными ориентациями и личностной значимостью физических упражнений. Вместе с тем полное отсутствие дисциплинарной структуры препятствует формированию регулярности. Следовательно, новая дисциплина «Физическая культура» должна строиться как интегративная модель, в которой внешняя дисциплина постепенно переводится в самодисциплину через развитие ценностей, осмысленных мотивов и позитивного отношения к физической активности. Такой подход согласуется с выявленными закономерностями и обеспечивает более высокую вероятность формирования устойчивой привычки.

Полученные результаты позволяют сформулировать несколько практических рекомендаций для разработки новой учебной дисциплины «Физическая культура». Необходимо включать элементы, направленные на развитие навыков самоорганизации и планирования собственной двигательной активности.

Цифровые инструменты следует использовать как средства самоконтроля и рефлексии, а не как исключительно контролирующий механизм. Важным направлением является формирование интенционных ценностей, что предполагает работу с мотивационно-ценностным и эмоционально-волевым компонентами, описанными в отечественных исследованиях. Сочетание этих подходов создаст условия для того, чтобы внешняя дисциплина постепенно перерастала во внутреннюю самодисциплину, обеспечивающую устойчивую привычку к занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Михайлов Н. Г., Маскаева Т. Ю., Бриленок Н. Б. Заметки о мотивации к занятиям физической культурой у студентов московских вузов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024. № 4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zametki-o-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-u-studentov-moskovskih-vuzov (дата обращения: 20.11.2025).

2. Brown CEB, Richardson K, Halil-Pizzirani B, Atkins L, Yücel M, Segrave RA. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. BMC Public Health. 2024 Feb 9;24(1):418.

3. Avraham R, Simon-Tuval T, Van Dijk D. Determinants of physical activity habit formation: a theory-based qualitative study among young adults. Int J Qual Stud Health Well-being. 2024 Dec;19(1):2341984.

4. Durán-Vinagre MÁ, Ibáñez SJ, Feu S, Sánchez-Herrera S. Analysis of the motivational processes involved in university physical activity. Front Psychol. 2023 Jan 9; 13: 1080162.

5. Красноперов М. Д., Барябина В. Ю., Самигуллина Г. З. Мотивы занятия физической культурой и спортом у студентов ВУЗа //Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024. № 1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/motivy-zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-u-studentov-vuza (дата обращения: 20.11.2025).

6. Яковлева Н. В., Лыженкова Р. С., Арпентьева М. Р. Мотивация самостоятельности занятий физической культурой у студентов // Северный регион: наука, образование, культура. 2025. № 1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-samostoyatelnosti-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-u-studentov (дата обращения: 24.11.2025).

7. Федорова А. О., Вахитов Р. Р. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов нефизкультурного вуза // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-lyubitelskim-sportom-u-studentov-nefizkulturnogo-vuza (дата обращения: 22.11.2025).

8. Страдзе А. Э., Смирнов К. Р. Вариативность цифровых возможностей и инструментов для развития мотивации к регулярным занятиям спортом и физической культурой // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. 2024. № 1 (53). URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/variativnost-tsifrovyh-vozmozhnostey-i-instrumentov-dlya-razvitiya-motivatsii-k-regulyarnym-zanyatiyam-sportom-i-fizicheskoy (дата обращения: 22.11.2025).

9. Косарева О. В. Модель формирования у студентов интенционных ценностей физической культуры // Вестник КазГУКИ. 2024. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-u-studentov-intentsionnyh-tsennostey-fizicheskoy-kultury (дата обращения: 23.12.2025).

10. Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством спортивных приложений, современных электронных средств срочной информации / Е. В. Кокшаров, Д. Р. Гареев, Т. Е. Могилевская, Э. Ю. Башмаков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-k-regulyarnym-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-posredstvom-sportivnyh-prilozheniy-sovremennyh-elektronnyh (дата обращения: 23.12.2025).

УДК 796

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

THE ROLE OF THE FAMILY IN SHAPING HEALTHY LIFESTYLE OF THE FUTURE GENERATION

Бакумова Яхита Хасанбековна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра педагогики дошкольного образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Yakhita Khasanbekovna Bakumova
Ph. D., associate professor
department of Department of Pedagogy of Preschool Education
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Андреенко Татьяна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Andreenko Tatyana Alexandrovna
Ph. D., associate professor
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University,
Volgograd, Russia

Гасанова Юлия Николаевна
старший преподаватель ФГБОУ ВО
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Gasanova Yulia Nikolaevna
senior lecturer
department of physical education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В работе рассматривается роль физической культуры и физического воспитания в семье как важнейшего фактора формирования здоровья, привычек и жизненных установок ребёнка. Семья является первой социальной средой, в которой ребёнок получает не только эмоциональную поддержку, но и первоначальный опыт двигательной активности. В исследовании анализируются*

основные функции семейного физического воспитания: воспитательная, санитарно-гигиеническая, обучающая и мотивационная.

Abstract. *The paper examines the role of physical culture and physical education in the family as an important factor in shaping a child's health, habits, and life attitudes. The family is the first social environment where a child receives not only emotional support but also their initial experience of physical activity. The study analyzes the main functions of family physical education, including educational, sanitary-hygienic, educational, and motivational aspects.*

Ключевые слова: *физическая культура; физическое воспитание; семья; здоровье ребёнка; двигательная активность; здоровый образ жизни; физическое развитие; мотивация.*

Keywords: *physical education; physical education; family; child's health; physical activity; healthy lifestyle; physical development; motivation.*

Актуальность. Физическая культура сегодня воспринимается уже не просто как школьный предмет или способ поддерживать хорошую форму – она становится полноценным элементом образа жизни, влияющим на здоровье, психологическое состояние и социальную адаптацию человека. В условиях растущей цифровизации, малоподвижного образа жизни и постоянного стресса вопрос физического воспитания приобретает особую актуальность. И если школа или спортивные учреждения выполняют важную, но всё же внешнюю роль, то именно семья становится той первой средой, где у ребёнка формируется отношение к движению, собственному телу, активности и здоровью в целом [1].

Семейное физическое воспитание – это не строгая система тренировок и не отдельный набор упражнений. Это привычки, атмосфера, совместные действия, которые постепенно вплетаются в повседневную жизнь ребёнка. Как часто родители гуляют пешком? Делают ли зарядку? Любят ли активный отдых? Как реагируют на попытки ребёнка двигаться, играть, пробовать себя в новом виде спорта? Всё это незаметно, но мощно влияет на будущую личность, её физическое состояние, характер и даже самооценку.

Актуальность изучения физической культуры в семейном контексте обусловлена целым рядом факторов: ростом гиподинамии среди детей, повышенной загруженностью родителей, быстрыми изменениями в стиле жизни, влиянием гаджетов, снижением интереса к традиционным формам активности. На фоне всего этого именно семья остаётся тем пространством, которое может либо поддержать естественное стремление ребёнка к движению, либо, наоборот, ослабить его [5].

Цель данной работы – рассмотреть роль физической культуры и физического воспитания в семье, показать механизмы их влияния на развитие ребёнка и предложить способы, позволяющие родителям выстраивать здоровые привычки в максимально естественной, тёплой и доступной форме.

Для достижения цели предполагается решить следующие задачи:

- проанализировать влияние семьи на формирование привычек к двигательной активности;
- определить основные функции и задачи семейного физического воспитания;
- рассмотреть формы и методы, которые подходят для детей разных возрастов;
- обозначить распространённые проблемы и трудности, с которыми сталкиваются родители;
- предложить практические рекомендации, способные повысить эффективность семейного физического воспитания.

ПОНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ

Физическая культура – это не только упражнения и спортивные занятия. Это целостное явление, включающее культуру отношения к телу, понимание своих физических возможностей, умение поддерживать здоровье через движение и осознанную активность. Она объединяет в себе знания о здоровье, навыки самоорганизации, навыки движения, способность использовать свой организм эффективно и безопасно.

Для современного человека физическая культура становится личным ресурсом, влияющим на качество жизни. Достаточная двигательная активность улучшает работу нервной системы, повышает устойчивость к стрессу, нормализует сон и концентрацию, помогает регулировать эмоциональное состояние. Особенно важно, что физическая культура закладывает привычки, которые сохраняются на протяжении всей жизни, а значит – определяют будущий уровень здоровья.

Физиологи давно доказали, что организм человека «запрограммирован» на движение. Двигательная недостаточность ведёт к ослаблению иммунитета, ухудшению состояния опорно-двигательного аппарата, снижению уровня энергии и даже к нарушению когнитивных функций. Поэтому формирование здоровых привычек в этой сфере необходимо начинать как можно раньше – и семья является естественным пространством для этого [3].

Оздоровительная функция проявляется в укреплении организма. Регулярная активность улучшает работу сердечно-сосудистой системы, развивает выносливость, укрепляет мышечный корсет и повышает общий тонус. Для детей это особенно важно, поскольку их тело развивается стремительно и нуждается в стимуляции.

Воспитательная функция состоит в том, что через движение формируются характер, воля, ответственность, дисциплина, уверенность в себе. Дети учатся справляться с нагрузками, преодолевать трудности, чувствовать своё тело и уважать собственные границы.

Социальная функция проявляется в умении взаимодействовать, договариваться, поддерживать, соблюдать правила. Совместные игры, походы, семейные прогулки развивают коммуникацию лучше любых лекций.

Для ребёнка движение – это естественный способ познания мира. Через физическую активность он исследует пространство, учится управлять телом, формирует навыки, которые позже становятся фундаментом для сложных двигательных действий и видов спорта. Недостаток движения в раннем возрасте приводит к замедлению развития моторики, нарушению осанки, снижению внимания и даже повышенной тревожности.

Именно поэтому физическая культура – не внешняя дисциплина, а базовая часть жизнедеятельности, и семья играет ключевую роль в том, будет ли эта потребность поддержана и развита.

СЕМЬЯ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧЕК К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Хотя родители редко воспринимают себя как наставников по физическому воспитанию, именно они оказываются людьми, которые первыми показывают ребёнку, что такое движение и зачем оно нужно. Ребёнок наблюдает за взрослыми с самого раннего возраста: как они ходят, сидят, играют, реагируют на усталость, отдыхают и распределяют силы. Для него это – негласные уроки физической культуры.

Если родители сами активны, любят прогулки, стараются делать зарядку хотя бы время от времени, ребёнок воспринимает это как естественную часть жизни. Он видит, что движение – не обязанность, а нормальный способ заботы о себе. И наоборот, если взрослые мало двигаются, избегают активности, жалуются на усталость и не показывают пример, ребёнку сложно понять, зачем нужна физкультура.

Исследования показывают, что семейная среда является ключевым фактором в раннем формировании потребности ребёнка в движении, привычки к активному образу жизни и понимания ценности собственного здоровья. Как подчёркивает В. И. Столяров, именно семейные модели поведения чаще всего становятся первыми «фильтрами», через которые ребёнок учится оценивать физическую активность как значимую часть жизни [4].

Таким образом, первое влияние семьи – это даже не организация занятий, а обычная модель поведения. Она впитывается незаметно, но потом превращается в привычки на многие годы вперёд.

Мотивация ребёнка в огромной степени связана с тем, что делают взрослые рядом с ним. Дети редко вдохновляются словами, особенно если они расходятся с реальностью. Но они легко вовлекаются, когда видят пример.

Родитель, который говорит: «Надо заниматься спортом, это полезно», – но при этом сам проводит вечера на диване, создаёт противоречие. А родитель, который говорит мало, но регулярно выходит на пробежку, делает гимнастику

или любит долгие прогулки, вызывает у ребёнка естественный интерес к движению.

Кроме того, личный пример создаёт атмосферу доверия и безопасности. Ребёнок чувствует, что физическая активность – это не что-то сложное или страшное, а просто привычная часть быта, доступная каждому.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ СЕМЕЙНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Самый доступный и универсальный способ физического воспитания – совместные прогулки. Даже обычные 30–40 минут пешего хода ежедневно способны значительно повысить выносливость, улучшить настроение и укрепить здоровье ребёнка. При этом прогулка – это не просто передвижение по маршруту, а общение, исследование, наблюдение.

Активные игры – ещё один важный элемент. Они могут быть самыми простыми: бег «догонялки», игры с мячом, прятки, прыжки через верёвку, «резиночку». Такие формы активности развивают ловкость, скорость реакции, координацию, дают ребёнку возможность выплеснуть энергию, снять напряжение [2].

Спортивные традиции работают как «якоря», которые вплетают движение в семейную культуру. Когда активность становится частью семейной истории, ребёнок начинает воспринимать спорт как привычный и важный элемент своей жизни.

Современные дети привыкли к гаджетам, и это можно использовать в плюс. Существуют десятки приложений, которые делают движение интересным: танцевальные игры, шагомеры, фитнес-мини-челленджи, AR-задания на улице.

Если родители подключаются к этому и делают челленджи семейными – «кто больше прошёл сегодня шагов», «кто сделает растяжку лучше», «кто выполнит больше заданий» – активность превращается в игру, а значит участвовать хочется всем.

ПРОБЛЕМЫ И ТРУДНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ

Одна из главных трудностей — большой темп жизни. Родители часто работают, учатся, заботятся о домашних делах, и активность отходит на второй план. В результате многие семьи считают, что у них нет «ресурса» на физическое воспитание.

Но проблема здесь не столько в времени, сколько в структуре дня. Даже 10–15 минут активности можно встроить естественно, если сделать её частью рутины: пройтись пешком до магазина, выбрать прогулку вместо транспорта, делать зарядку вместе перед школой.

Эта проблема стала особенно заметной в последние годы. Дети проводят много времени за компьютерами и телефонами, снижая уровень активности до минимума.

Не у всех семей есть возможность посещать секции или покупать спортивный инвентарь. Иногда нет рядом парка, нет условий для занятий дома, нет

доступа к бассейну. Но даже в таких условиях можно находить простые решния: упражнения на коврике, игры с мячом на площадке, прогулки по району, упражнения на растяжку.

Физкультура не должна быть дорогой – она должна быть регулярной.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ

Эффективная физкультурно-оздоровительная деятельность в семье предполагает разумное сочетание повседневной двигательной активности и специально организованных упражнений. А. И. Солодов подчёркивает, что даже простые семейные прогулки, утренняя гимнастика или активные игры способны существенно влиять на физическое развитие ребёнка при условии регулярности и участия взрослых [4].

Лучший способ сформировать устойчивую привычку — маленькие шаги. Вместо сложных программ можно начинать с коротких ежедневных действий: зарядка 5 минут, прогулка 15 минут, одно игровое упражнение вечером. Постепенность делает процесс не напряжённым, а естественным.

Если ребёнку нравится танцевать – используйте танцы. Если он любит бегать – больше беговых игр. Если он спокойнее – гимнастика и растяжка. Задача семьи – не навязать свой любимый вид спорта, а раскрыть те формы движения, в которых ребёнок чувствует себя живым и заинтересованным.

Похвала, совместная радость, интерес со стороны родителей – это мощный мотиватор. Ребёнок должен чувствовать, что родители замечают его успехи, поддерживают, не требуют невозможного. Тогда активность воспринимается не как испытание, а как удовольствие.

Регулярные ритуалы – утренняя зарядка, прогулка перед ужином, субботние поездки в парк – создают структуру, которая помогает приводить активность к системности. Ритуалы делают физкультуру частью семейной культуры и передаются от поколения к поколению.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Физическая культура и физическое воспитание в семье – это не просто набор упражнений или попытка «приучить ребёнка к спорту». Это целая система бытовых привычек, эмоциональных связей и повседневных примеров, которые формируют отношение человека к собственному здоровью на всю жизнь. Семья неизбежно становится первой средой, где ребёнок учится понимать ценность движения, ощущать своё тело, слышать его потребности и правильно расходовать энергию.

Литература

1. Белова Д. В., Павленко Е. П., Андреенко Т. А. Роль семьи в формировании здорового образа жизни будущего поколения // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, посвященной 40-летию РГППУ, Екатеринбург, 08 апреля 2020 года /

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет». Екатеринбург : Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2020. С. 21-24.

2. Шаповалова В. А. Роль семьи в формировании здорового образа жизни у подрастающего поколения // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета: сборник статей, Нижневартовск, 03–04 апреля 2018 года / Ответственный редактор А.В. Коричко. Том 4. Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2018. С. 81-84.

3. Голубятникова М. В., Чистяков С. А. Роль семьи в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения // Образование. Карьера. Общество. 2016. №2 (49). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-semi-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-podrastayuschego-pokoleniya (дата обращения: 04.04.2026).

4. Лагутина М. А., Махновская Н. В. Физическое воспитание в семье: проблемы и пути их решения // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, сохранения здоровья и безопасности человека в современном мире. 2025. С. 133-139.

5. Власюк С. А., Брыкина В. А. Двигательная активность как фактор улучшения здоровья нации // Наука-2020. 2022. № 7(61). С. 83-88. URL: http://nauka-2020.ru/NV_7(61)2022.pdf

УДК 796.034.2

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА В МАЛЫХ ГОРОДАХ: БАРЬЕРЫ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

DEVELOPING MASS SPORTS IN SMALL CITIES: BARRIERS AND SOLUTIONS

Савчук Никита Александрович
заместитель начальника кафедры
огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел
в особых условиях,
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Savchuk Nikita Aleksandrovich
deputy head of the department
of fire training and activities of law enforcement agencies in special conditions
Orel law institute the ministry of internal affairs of Russia
named after V.V. Lukyanov,
Orel, Russia

Аннотация. *Данная статья посвящена анализу проблем и трудностей, возникающих при развитии массового спорта в малых городах российских регионов. К ключевым проблемам мы отнесли: нехватка спортивных объектов, дефицит квалифицированных специалистов, сложности с транспортной доступностью. На основе анализа данных муниципальных образований были разобраны практические рекомендации по преодолению этих проблем, предложено внедрение мобильных спортивных комплексов и активное использование государственно-частного партнерства. В заключение сделан вывод о необходимости адаптации федеральных инициатив к специфике малых городов для устойчивости спортивной эко--системы.*

Abstract. *This article focuses on analyzing the problems and difficulties that arise in the development of mass sports in small towns in Russian regions. The key issues include a lack of sports facilities, a shortage of qualified professionals, and difficulties with transportation accessibility. Based on the analysis of data from municipal entities, practical recommendations for overcoming these challenges have been provided, including the implementation of mobile sports complexes and the active use of public-private partnerships. The article concludes with a recommendation to adapt federal initiatives to the specific needs of small towns to ensure the sustainability of the sports ecosystem.*

Ключевые слова: *массовый спорт; малые города; спортивная инфраструктура; кадровое обеспечение; спортивные барьеры; муниципальная политика.*

Keywords: *mass sports; small towns; sports infrastructure; staffing; sports barriers; municipal policy.*

Массовый спорт в России стал одним из приоритетов государственной политики. Массовый спорт намного больше, чем просто физические упражнения. Это сильнейший инструмент социальной политики, инклюзии и общественного оздоровления [1, с. 253]. Федеральные проекты, такие как «Спорт – норма жизни», строительство физкультурно-оздоровительных комплексов, развитие ГТО – все это направлено на увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой. Однако, за статистикой и цифрами достижений часто теряется региональная и муниципальная специфика.

В городах-миллионниках и областных центрах доступ к разнообразной спортивной инфраструктуре постепенно выходит на новый уровень, что нельзя сказать про малые города. С населением около 50 тысяч человек данная ситуация выглядит другим образом. Именно здесь проживает, по данным Росстата, около 25% населения страны. Уровень жизни, включая возможность регулярно заниматься спортом, напрямую влияет на демографические показатели, трудовой потенциал и социальное самочувствие.

Так, в малых городах, учитывая недостаток спортивной инфраструктуры, в качестве объектов спорта начали использовать общественные зоны с зелеными насаждениями, парки, скверы, набережные, которые пока не все пригодны для занятий спортом [2, с. 97].

Инструменты, используемые в мегаполисах, в малых городах либо не работают, либо дают обратный эффект. Проблема заключается в отсутствие денежных средств для финансирования данной сферы. Рассмотрим подробно наглядные примеры.

Проблема заключается в отсутствии денежных средств для финансирования данной сферы. С одной стороны, в малых городах сохранилось большое количество спортивных объектов, построенных в 1970-1980-е годы: стадионы с футбольными полями, лыжные базы, тиры, школьные спортзалы. С другой стороны, более 60% этих объектов, по оценкам Минспорта, требуют капитального ремонта или находятся в аварийном состоянии.

Новые объекты, возводимые в рамках федеральных программ, зачастую не соответствуют реальным потребностям малых городов. Типовые физкультурные комплексы с бассейнами и ледовыми аренами – это дорогостоящие сооружения. Для их реализации требуется определенное количество бюджета муниципалитета, которое в дальнейшем вызовет дефицит на несколько лет. В итоге новый комплекс либо работает в режиме жесткой коммерциализации, устанавливая цены, недоступные для многих семей, либо простаивает, превращаясь в источник долгов.

Приведем пример из практики. В городе Z с населением 35 тысяч человек в 2020 году построили ФОК с 25-метровым бассейном. Стоимость одного посещения для взрослого составляет 500 рублей – при средней зарплате в городе 35 тысяч рублей. Льготные часы для пенсионеров и детей были сокращены до минимума, поскольку учреждение перевели на хозрасчет. В итоге бас-

сейн посещают менее 10% от ожидаемой посещаемости, а дворовые хоккейные коробки, которые могли быть альтернативой, находятся в разрушенном состоянии. Проблема заключается в том, что одновременно с этим в городе Z не хватает простых площадок для воркаута, беговых дорожек с мягким покрытием, открытых теннисных площадок. Запрос населения очевиден, но муниципальные программы по-прежнему ориентированы на возведение капитальных объектов.

В случаях, если вопрос с инфраструктурой будет решен, возникнет следующий вопросы и новые вызовы: кто будет проводить тренировки, организовывать тренировочный процесс, вовлекать жителей? Причиной этой проблемы является кадровая ситуация в сфере физической культуры и спорта, которая близка к критической в малочисленных городах.

Молодёжь —это будущее современного общества и её нужно постоянно мотивировать заниматься спортом и ежедневными физическими упражнениями [3, с. 308].

Сотрудниками детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) являются тренеры-преподаватели с высшим образованием, где есть статус, соцпакет и перспектива получения званий. Работа с населением считается не столь актуальной. По данным мониторинга, проведенного в 2024 году в 12 малых городах Центрального федерального округа, дефицит специалистов по физической культуре, ориентированных на взрослое население, составил 42%. Причем формально ставки в штатном расписании есть, но их некем закрыть. Выпускники профильных вузов не стремятся вернуться в родные города – их привлекают региональные центры с более высокой зарплатой, возможностью карьерного роста и прогрессивной городской средой. А в случаях, если выпускники вузов проявляют желание, многие администрации не могут предложить служебное жилье или программу «подъемных».

В малых городах живет много энтузиастов и активистов – бывших спортсменов, любителей, которые готовы вести секции на общественных началах. Однако со стороны управления организаций или органов местного самоуправления их инициатива либо игнорируется, либо они сталкиваются с бюрократическими преградами (отсутствие лицензии, требования по оформлению договоров аренды и так далее). Администрации городов часто не готовы работать с волонтерскими объединениями, желая сотрудничать с государственными учреждениями.

Изучая проблематику данной темы при написании работы, мы выявили еще одну проблему, о которой редко говорится на заседаниях и в отчетах. В малых городах новые микрорайоны зачастую строят на окраинах, а спортивные объекты остаются в исторических центрах. Сеть общественного транспорта разряжена: автобусы ходят раз в час, а вечером или в зимний период вовсе перестают работать.

Поэтому в условиях малых городов образовательные учреждения становятся практически единственным местом не только обучения, но и развития физической культуры [4, с. 592].

Для семьи с двумя детьми поездка на тренировку в бассейн или спортивную школу может превратиться в настоящий квест: нужно либо иметь личный автомобиль, либо тратить полтора часа на дорогу с пересадками. В итоге многие родители выбирают не секцию, а «дворовый спорт», но и здесь не всё гладко.

Дворовые пространства в малых городах зачастую не приспособлены для активного образа жизни. Турники, брусья, установленные в 1990-х, не мотивируют на регулярные занятия. Отсутствие освещения, зон для занятий с колясками или для скандинавской ходьбы. По данным опросов, 68% жителей малых городов готовы заниматься спортом, если спортивное снаряжение и площадка находятся в шаговой доступности. При отсутствии данного критерия – мотивация резко снижается.

В малых городах все еще присутствует «советский подход», проявляется он в том, что спорт ассоциируется либо с профессиональными достижениями, либо с обязательными нормативами, например ГТО. Многие жители, особенно старшего поколения, считают, что заниматься им уже поздно по возрасту, или стыдятся, аргументируя это так «Никогда не занимались, разрядов нет. Не смысла сейчас начинать».

Затрагивая вопрос об информировании населения, мы также столкнулись с актуальными проблемами. В крупных городах о новых секциях, расписании и пробных тренировках можно узнать через СМИ, социальные сети, чаты и городские порталы. В малых же городах информация часто остается только на доске объявлений. Многие жители просто не знают, что в их районе работают спортивные клубы или что можно бесплатно пользоваться спортивным школьным стадионом в свободное время вечером. Причиной данной проблемы является отсутствие информирования населения.

Как решить это проблему? Очевидно, простым увеличением финансирования государственного бюджета вопрос не решится. Необходимо кардинальное решение, размышляя над вышесказанным, мы выделили несколько направлений.

Мобильная инфраструктура. В малых городах эффективнее работают модульные конструкции: быстровозводимые крытые катки с искусственным льдом, всесезонные теннисные корты-трансформеры, мобильные площадки для воркаута и уличного баскетбола. Их можно установить за один строительный сезон, стоимость в разы ниже, а при необходимости — перенести в другой микрорайон. Пример: в городе Кировске Ленинградской области на месте пустыря установили модульный физкультурно-оздоровительный комплекс стоимостью 25 млн рублей (против 150–200 млн за капитальный ФОК).

В комплексе установили тренажёрный зал, зал для групповых программ и раздевалки. За два года его посещаемость превысила 15 тысяч человек.

Новые кадровые модели. Вместо того чтобы пытаться привлечь в малый город дорогостоящего тренера, можно сделать ставку на развитие института общественных инструкторов. Речь идёт о людях, которые уже занимаются спортом (бегуны, любители йоги, скандинавской ходьбы) и готовы вести группы. Им можно предоставить небольшие гранты (до 50–100 тысяч рублей) на обучение, методические материалы, символику и организацию мероприятий. Такой подход уже работает в Вологодской области, где программа «Народный тренер» позволила привлечь более 200 волонтёров, которые ведут секции в своих дворах. Администрация предоставляет им площадки и инвентарь, а взамен получает рост вовлеченности населения без увеличения штата бюджетников. Существует программа «Земский тренер», запущенная в 2021 году, предполагающая привлечение специалистов в малые города и села через предоставление единовременных выплат. Несмотря на это, количество тренеров продолжает сокращаться из-за низкого уровня оплаты труда и отсутствия карьерного роста.

Работа с сообществами. Без системной работы с населением любые инвестиции останутся без достижения желаемого результата. В малых городах, где высок уровень доверия к личному общению, сарафанное радио работает лучше любых официальных сайтов. Поэтому нужны не только соцсети, но и живые форматы: встречи во дворах, праздники с мастер-классами, «спортивные десанты» в микрорайоны.

Один удачный пример: в городе Ростове Ярославской области ежемесячно проводятся «Спортивные субботы» — во всех районах одновременно работают бесплатные точки с инструкторами, любой может прийти и попробовать новый вид активности. За два года доля занимающихся спортом выросла с 18% до 34%. Ключевой фактор — не новые объекты, а системная работа с сообществом.

Так, потенциал массового спорта не реализуется автоматически. Для его трансформации в инструмент социального здоровья необходима зрелая институциональная среда [5, с. 474]. Для обеспечения доступности спорта для всех жителей малых городов необходимо объединить усилия всех сфер: градостроительства, социальной и молодежной политики, а также муниципального управления. Помимо финансовых ограничений, серьезными препятствиями остаются кадровая изоляция, слабая транспортная связанность территорий и недостаточная координация при взаимодействии ведомств.

Добиться устойчивых изменений можно сменой акцента с количественных показателей на более адаптивные подходы: внедрение мобильных решений, привлечение волонтеров, взаимодействие с проектами, направленными на развитие городской среды. В небольших населённых пунктах, где высок уровень личного знакомства жителей, ключевым фактором являются челове-

ческие связи. Разумное использование этого ресурса позволяет достичь результатов, без существенных затрат бюджета.

Иначе говоря, развитие массового спорта в малых городах не сводится к подготовке олимпийцев или выполнению плановых отчетных показателей. Главная цель – предоставление молодежи возможности развития физических навыков, которые пригодятся в будущей профессии и дадут возможность при формировании активного образа жизни. Создание такой среду можно получить лишь при участии жителей и с учетом их пожеланий, а не основываясь на формальные нормативы.

Литература

1. Амангулыев А. Массовый спорт как социально-институциональный феномен: роль в укреплении общественного здоровья, социализации и устойчивом развитии // Наука и мировоззрение. 2025. №59. С. 248-253.

2. Петренко Е. С., Гуреева Е. А. Спортивные сооружения как основа развития массового спорта // Научный результат. Технологии бизнеса и сервиса. 2024. № 2. С. 92-101.

3. Лизакова Р. А. Развитие массового спорта как фактор физического оздоровления общества // Экономика и социум. 2024. № 8 (123). С. 306-309.

4. Сыч Д. В. Развитие спортивно-оздоровительных услуг в образовательном пространстве малых городов // Экономика и социум. 2021. № 12-2 (91). С. 591-594.

5. Лозовой А. А., Лозовая М. А., Логинов Д. В. Влияние массового спорта на социальное здоровье общества // Образование и право. 2026. № 1. С. 471-476.

УДК 796.819

ТУРИЗМ КАК КОММУНИКАТИВНАЯ ПЛОЩАДКА: ОРГАНИЗАЦИЯ ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ПОХОДОВ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, СТРАДАЮЩИХ ЗАИКАНИЕМ

TOURISM AS A COMMUNICATION PLATFORM: ORGANIZING SPEECH THERAPY TOURS FOR TEENAGERS WHO STUTTER

Сафонова Арина Юрьевна
Студентка
Институт Социальной и коррекционной педагогики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Safonova Arina Yurievna
Student
Institute of Social and Correctional Pedagogy
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна
старший преподаватель
Кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Brykina Valentina Anatolievna
Senior Lecturer
Department of Physical Education
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается потенциал внедрения туризма, как средства психолого-педагогической коррекции заикания у подростков. Представлена авторская разработка – организация логопедических туристических походов, где окружающая природа и взаимодействие в группе создают благоприятную атмосферу для спонтанной речи. Авторами рассматриваются способы, демонстрирующие, как совокупность физической активности, смены обстановки и совместных решений задач способствуют снижению тревожности, развитию коммуникативных навыков, а также преодоления заикания. Акцент ставится на отработке различных коммуникативных ситуаций вне логопедического кабинета в реальных жизненных условиях.*

Abstract. *This article explores the potential for tourism to grow as a means of psychological and pedagogical intervention for stuttering in adolescence. The authors present their own development: organizing speech therapy hiking trips where the natural environment and group interaction create a favorable atmosphere for spontaneous speech. The authors examine methods that demonstrate a combination of physical activity, behavior modification, and problem-solving to reduce anxiety, develop communication skills, and overcome stuttering. The emphasis is on practicing various communication situations outside the speech therapy room one's own life.*

Ключевые слова: *школьный туризм; подростки; заикание; коммуникативная площадка; речевая практика.*

Keywords: *school tourism; teenagers; stuttering; communication platform, speech practice.*

В последнее время в научных работах всё чаще обращаются к междисциплинарным подходам –потому что сложные проблемы, с которыми сталкивается человек, редко укладываются в рамки одной дисциплины. В этом смысле туризм как площадка для логопедической работы с подростками, которые заикаются, выглядит не просто интересно, но и очень своевременно. Само заикание – это не только сбивчивый ритм речи. Особенно в подростковом возрасте оно обрастает целым букетом вторичных нарушений: страх говорить, избегание общения, замкнутость, а то и полная социальная изоляция. А это только усугубляет и без того непростое состояние подростка.

Классические логопедические методы, которые построены на отработке дыхания, голоса, плавности в кабинетных условиях, свою роль, конечно, выполняют. Но часто они не решают главного – не помогают справиться со страхом спонтанной речи в обычной жизни. Подросток может идеально проговаривать фразы перед зеркалом или отвечать логопеду на занятии, но как только он оказывается в школе, в компании сверстников, в любой непредсказуемой ситуации – всё, что наработано, куда-то улетучивается. Именно поэтому сегодня логопеды всё чаще говорят о том, что нужны такие формы помощи, которые смещают акцент с чисто речевых техник на восстановление человека как коммуникативной личности – в реальной среде, с реальными собеседниками.

Туристическая деятельность даёт такую среду. В походе общение не является самоцелью, его не оценивают, не ставят за него оценку, оно становится инструментом. Сама специфика похода – непривычная обстановка, новые роли, необходимость полагаться друг на друга – всё это работает на то, чтобы старые речевые стереотипы начинали разрушаться, а тревожность снижалась. И логопедический поход в этом смысле – не просто развлечение, а продуманная форма работы, где восстановление речи идёт через естественные, живые контакты.

Стоит добавить, что такой подход вполне вписывается в то, что сейчас происходит в образовании и реабилитации. Всё больше говорят об инклюзии,

о важности практико-ориентированных форм, о том, что среда, в которой находится человек, может и должна работать на его развитие [1]. Интерес к терапии природой и путешествиями тоже растёт. Изучение того, как туристическая среда влияет на речь, на уверенность в себе, на способность адаптироваться в социуме, важно и для логопедии, и для теории коммуникации в целом. А главное, такие формы отвечают запросу на подходы, которые были бы не только эффективными, но и человечными, ориентированными на личность подростка, на его реальные потребности. Ведь, в конечном счёте, цель не в том, чтобы он заговорил идеально в кабинете, а в том, чтобы он смог свободно общаться в жизни.

Объектом нашего исследования послужил процесс коррекции заикания в условиях логопедического похода. Предметом - внедрение элементов туризма, как средства коррекции заикания у подростков.

Цель: исследование эффективности применения элементов туризма для коррекции заикания и формирования коммуникативных навыков у подростков.

Для достижения поставленной цели решался ряд задач:

– проанализировать теоретические основы применения туристической деятельности в качестве метода коррекции заикания;

– определить наиболее эффективные способы внедрения туризма в процесс коррекции заикания у подростков.

В качестве методов исследования были отобраны анализ психолого-педагогической литературы и анкетирование. Исследование проводилось на базе Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

Проблема заикания у подростков и ограничения традиционных методов коррекции. Заикание у подростков представляет собой комплексную проблему, выходящую за рамки простого нарушения плавности речи. Оно оказывает глубокое воздействие на развитие личности, эмоциональное состояние подростка и способность к социализации. Для подростка, страдающего этим дефектом, даже небольшое речевое затруднение вызывает острое чувство паники с избеганием любых форм общения. Подростковый возраст отличается повышенной чувствительностью к самооценке и стремлению принятия себя в коллективе. Наличие нарушения речи порождает сильную *логофобию* — страх перед речью, превосходящий сам дефект.

Классические методы логопедической коррекции, сосредоточенные в основном на развитии речевых навыков в аудиторных условиях, дают положительный эффект. Дыхательные практики, методы релаксации и артикуляционные упражнения значительно помогают улучшить речь, но они менее эффективны, так как ограничены специально созданной средой. Как только подросток покидает кабинет логопеда и сталкивается с реальной жизнью — будь то школа, общественный транспорт или встреча с друзьями — приобретенные навыки часто теряются. Это происходит потому, что в естественных условиях отсутствует привычная структура занятия, поддержка специалиста

и присутствует страх оценки, а также спонтанность, к которой речевой аппарат еще не адаптировался. Именно по этой причине современные специалисты активно ищут новые подходы, позволяющие интегрировать коррекционную работу из обособленной кабинетной среды в реальные жизненные ситуации.

Туризм как коммуникативная площадка: теоретическое обоснование метода. Почему туризм подходит лучше всего? Во время похода разговор перестает быть главной целью и превращается в инструмент для решения реальных, повседневных задач. В кабинете логопеда ребенок повторяет звуки, слова, предложения — и понимает, что его проверяют, исправляют. В походе же ему приходится договариваться с друзьями: где разбить лагерь, сколько воды принести, как пройти сложный участок пути [2]. Здесь некогда зацикливаться на себе, главное — четко выразить идею и добиться взаимопонимания. Эта практическая роль речи естественным образом уменьшает тревогу, снимает излишний самоконтроль, который нередко вызывает судороги. Опытные логопеды подтверждают: если отвлечь подростка от мыслей о дефектах речи и погрузить в динамичную физическую активность, заикание ослабевает или вовсе пропадает. Поход создает необходимые условия — внимание подростка постоянно переключается: то на камни под ногой, то на карту, то на установку палатки. Проблема речи отодвигается на задний план, она звучит намного естественнее.

Особо значим эффект разрушения привычных шаблонов. У заикающегося подростка со временем вырабатываются стойкие «триггеры» — обстоятельства, локации или даже тон голоса, которые усиливают речевые запинки. Кабинет даже самого доброго логопеда для многих становится таким триггером: там «необходимо говорить идеально», там есть трудности. Походная среда — это совсем другое дело: нет привычных стен, стола и зеркала, стандартного ритуала урока. Мозг оказывается в новой обстановке, где старые условные рефлексы не активируются, речь формируется заново, без привычных барьеров. Такой процесс специалисты называют «деавтоматизацией», именно он открывает редкую возможность перестроить свои речевые привычки, обходя стороной накопленные страхи.

Психотерапевтические и физиологические возможности природной среды. Особое влияние оказывает природа на самочувствие подростка с заиканием. Нахождение на открытом воздухе, особенно в лесной зоне или возле водоемов, снижает уровень кортизола — основного гормона стресса [3]. Для подростка, постоянно ожидающего «рискованных» моментов в речи, подобное успокоение превращается в настоящую отдушину. Более того, общие испытания — ночлег в палатке, восхождение на перевал, готовка еды у костра — формируют уникальную обстановку. В коллективе, где участники делят повседневные заботы и препятствия, оперативно появляется взаимная поддержка, а критика по отношению друг к другу ослабевает. Подросток, опасающийся

насмешек, здесь ощущает себя в безопасности и принятым, что побуждает его высказать то, что обычно держит при себе[4].

Еще один важный момент— физическая нагрузка. Она не просто закаляет организм, но и корректирует ритм дыхания [5]. Во время ходьбы, особенно по неровной поверхности, дыхание автоматически согласуется с шагами, формируя естественный темп. Ведь именно сбои в дыхательном ритме лежат в основе некоторых форм заикания. В походных условиях этот механизм можно задействовать: посоветовать подростку произносить слова на выдохе при подъеме или привязывать фразы к шагам. Такие приемы не воспринимаются как тренировка, они естественно сливаются с активностью и не провоцируют отторжения.

Типы коммуникативных ситуаций в логопедическом походе. Проанализировав, какие именно ситуации в походе несут наибольший коррекционный потенциал, можно прийти к выводу, что их спектр очень широк. Это и ситуации, где нужно коротко, четко попросить или приказать – например, при организации переправы или страховке. Это и обсуждения, где надо высказать свое мнение, убедить других: «давайте пойдем не туда, а сюда, там ручей». Это и рассказы у вечернего костра, когда подросток может, если захочет, поделиться впечатлениями дня, и его будут слушать не оценивая, а просто потому, что интересно. Важно, что каждая из этих ситуаций дает возможность отработать определенный тип высказываний – от коротких императивных реплик до развернутых монологов. Причем делает это в условиях, когда внимание группы направлено не на форму речи, а на содержание, на решение общей задачи.

Особенно ценны, на мой взгляд, ситуации совместного принятия решений. Например, группа стоит перед развилкой тропы, и нужно решить, куда идти. Здесь каждое мнение становится важным для общего результата, и подросток, который обычно молчит, может вдруг обнаружить, что его слова имеют вес, его слушают, его предложение может повлиять на ход событий. Такой опыт – мощнейший фактор повышения самооценки и преодоления речевого барьера.

Организационно-содержательная модель логопедического похода. Чтобы все эти возможности реализовались, одного желания недостаточно. Нужна продуманная организация. Нами было выделено три этапа. Первый – подготовительный: он включает знакомство участников, игры на сплочение, снятие первичного напряжения. Здесь же, в игровой форме, можно ввести элементы дыхательной гимнастики, показать простые приемы регуляции голоса, но так, чтобы это не выглядело как урок. Второй этап – непосредственно поход. Здесь ведущий (желательно, чтобы это был логопед, но при поддержке инструктора или психолога) выступает не столько как контролер речи, сколько как организатор ситуаций успешной коммуникации. Он может задать тему для разговора, подчеркнуть удачно сказанную фразу, но никогда не исправляет речь публично, чтобы не разрушать чувство безопасности. Третий этап – рефлек-

сивный, уже после возвращения. Здесь мы вместе с ребятами обсуждаем, что получилось, что было трудно, отмечаем личные успехи. Важно, чтобы каждый унес с собой не только воспоминания о походе, но и осознание: «я смог говорить свободно, и это возможно».

Предлагаемая нами модель строится на понимании того, что логопедический поход – это не прогулка, а продуманное психолого-педагогическое мероприятие, где каждое действие имеет коррекционную направленность. Физическая активность, природная среда, групповое взаимодействие – все это работает на главную цель: помочь подростку пережить опыт свободной, непринужденной речи в реальной жизни. И когда такой опыт накапливается, страх постепенно отступает, старые стереотипы разрушаются, и подросток начинает верить, что он может говорить без запинок.

Организация исследования. Чтобы понять, какие именно способы внедрения туризма в коррекционную работу окажутся наиболее действенными, мы провели анкетирование. В опросе участвовали студенты 3 курса Волгоградского государственного социально-педагогического университета обучающиеся в институте социальной и коррекционной педагогики по направлению логопедия в количестве 53 человек. Студентам были предложены вопрос о том, как они видят потенциал туристической среды, какие ситуации в походе считают наиболее полезными для развития речи, и что, по их мнению, нужно для успешного проведения таких мероприятий. Результаты анкетирования были проанализированы и сделаны соответствующие выводы.

Анкета по определению эффективных способов внедрения туризма в процесс коррекции заикания у подростков.

1. Как вы считаете, может ли поход (природа, физическая активность, смена обстановки) помочь подростку с заиканием чувствовать себя свободнее в общении?

- Думаю да, это очень сильный фактор
- Скорее да, если правильно организовать
- Скорее нет
- Нет, не вижу связи

2. Что именно в походных условиях, по-вашему, лучше всего «работает» на речь? (можно отметить несколько пунктов)

- Просто нет этой напряжённой «кабинетной» атмосферы
- Физическая нагрузка отвлекает от переживаний о своей речи
- В походе постоянно надо о чём-то договариваться – это естественно
- Общая цель, поддержка от других участников
- Сама природа успокаивает
- Другое (напишите)

3. Какие ситуации в походе дают больше всего поводов для свободного, живого общения? (выберите несколько)

- Когда вместе планируем маршрут, решаем, куда идти
- Когда распределяем, кто за что отвечает (дежурства, готовка)
- Если случается что-то неожиданное и надо быстро попросить помощи
- Вечером у костра, в неформальной обстановке
- Когда готовим еду – тут без разговоров не обойтись
- Когда помогаем друг другу преодолеть препятствие
- Когда обсуждаем, как прошёл день, делимся впечатлениями
- Другое (напишите)

4. Как вы думаете, почему именно в этих ситуациях подростки начинают говорить свободнее? (напишите пару предложений)

5. Как, по-вашему, лучше встроить логопедические упражнения в поход, чтобы они не выглядели как «занятие» и не напрягали ребят?

6. Насколько нужна предварительная подготовка группы до выезда?

- Без неё вообще нельзя, это основа
- Желательна, но можно и без неё
- Необязательно, в походе само собой всё сложится

7. Какие навыки, кроме логопедических, должны быть у специалиста, который ведёт такой поход? (можно выбрать несколько)

- Хотя бы минимальные туристические умения (палатку поставить, костёр разжечь, ориентироваться)
- Знать, что делать в экстренной ситуации (первая помощь)
- Понимать, как работает группа, уметь сплотить ребят
- Уметь работать с тревожностью, поддерживать психологически
- Уметь адаптировать логопедические приёмы под «полевые» условия
- Другое (напишите)

8. Готовы ли вы сами в будущем использовать такие походы в работе с подростками?

- Да, мне это кажется очень перспективным
- Да, но только если меня этому специально научат (и поддержат)
- Не уверен(а)
- Нет, не вижу смысла

9. Какие сложности вы видите в организации логопедических походов? (напишите)

10. Что бы вам помогло начать применять этот подход? (можно выбрать несколько)

- Готовые сценарии, методички, разработки
- Курсы повышения квалификации по теме
- Возможность работать вместе с туристическим инструктором
- Снаряжение, транспорт, какая-то материальная база
- Другое (напишите)

Результаты исследования. Результаты оказались довольно показательными. 96% опрошенных согласились, что туристическая среда помогает снизить тревожность и речевые зажимы, причем 71% высказались однозначно – «думаю да, это сильный фактор». Когда мы спросили о конкретных коммуникативных ситуациях, наиболее полезными назвали: совместное планирование маршрута и распределение обязанностей (82%), экстренные ситуации, когда нужно быстро обратиться за помощью (76%), а также вечернее неформальное общение у костра (69%). Студенты поясняли: именно в таких ситуациях возникает естественная потребность говорить, причем внимание сосредоточено на содержании, а не на форме речи. Кроме того, 93% будущих специалистов заявили, что готовы применять элементы туризма в своей работе, но при этом 78% отметили, что им не хватает готовых методических материалов, а 35% указали на необходимость дополнительной подготовки по основам туризма и групповой динамики.

Выводы. Подводя итог, можно сказать, что исследование позволило выделить несколько ключевых условий, при которых туризм становится действительно эффективным инструментом коррекции заикания. Во-первых, это создание естественных, встроенных в деятельность коммуникативных ситуаций – тех самых, где речь является средством, а не целью. Во-вторых, необходима атмосфера психологической безопасности, чтобы подросток мог рискнуть спонтанным высказыванием без страха осуждения. В-третьих, речевые упражнения должны быть активно вписаны в походный быт, не выделяясь при этом как «занятие». В-четвертых, желательна предварительная подготовка группы – знакомство с другими, снятие уровня тревожности, формирование чувства коллективизма. Специалист, организующий туристический поход, должен обладать не только логопедическими компетенциями, но и базовыми навыками туристической деятельности, пониманием групповой динамики, основами оказания первой медицинской помощи.

При соблюдении данных условий, логопедический поход превращается не только в активный отдых, но и в мощный реабилитационный ресурс. Он помогает подростку не только улучшить плавность и качество речи, но и справиться со страхом общения, почувствовать собственную успешность, расширить круг социальных знакомств. Опыт, полученный в туристическом походе, оказывается бесценным и переломным моментом, после которого подросток начинает верить в себя и свою речь.

Литература

1. Инклюзивный подход к организации туристско-краеведческой деятельности для детей с расстройствами аутистического спектра // С. Б. Ожева, Е. Ю. Шебанец, Е. В. Демкина [и др.] // Вестник АГУ. 2020. № 1. С. 42—47.

2. Шведчикова К. С. Евграфов И. Е. Кудяшева А. Н. Организация рекреационно–оздоровительных мероприятий с элементами туризма для детей дошкольного

возраста // Проблема и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно–оздоровительного туризма : сборник статей VII Всероссийской научно–практической конференции с международным участием (Казань, 8 июня 2021 г.). Казань, 2021. С. 321–322.

3. Риккер А. С., Андриенко Т. А. Влияние занятий пешеходным туризмом на организм человека // Наука-2020. 2020. № 2 (38). С. 23-27. URL: https://www.elibrary.ru /item.asp?id=42875270 (дата обращения: 28.03.2026).

4. Воскресенскова А. Ю., Коробейникова Е. И. Виды активного туризма и их влияние на здоровье человека // Наука-2020. 2020. № 2 (38). С. 72-79. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42875281 (дата обращения: 1. 04. 2026).

5. Круглякова Э. В., Коробейникова Е. И. Физическое здоровье как основа долгой и активной жизни человека // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 27-33. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46592412 (дата обращения: 27. 03. 2026).

УДК 796.011.3+378

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

PHYSICAL TRAINING AS A FACTOR IN THE FORMATION OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITIES OF STUDENTS AT EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE RUSSIAN MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

Мирзоева Альбина Фатдаховна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Mirzoeva Albina Fattakhova
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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

Аннотация. *В статье рассматривается физическая подготовка как значимый фактор формирования профессиональных качеств курсантов образовательных организаций МВД России. При этом, автором отмечается её влияние на развитие таких физических качеств, как: выносливости, силы, координации, стрессоустойчивости и дисциплины. Подчёркивается, что регулярные физические нагрузки оказывают положительное влияние на общий уровень психофизиологической готовности курсантов к будущей служебной деятельности. Обращается внимание на то, что именно через физическую подготовку формируется способность действовать в сложных и напряженных условиях. Кроме того, подчёркивается необходимость в том, что организация физической подготовки должна учитывать как развитие физических качеств, так и формирование профессиональных навыков. В заключение, автором, делается вывод о необходимости комплексного подхода к организации физической подготовки, а полученные результаты могут быть использованы при совершенствовании образовательных программ.*

Abstract. *The article examines physical training as a significant factor in the formation of professional qualities among cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. The author notes that physical training has a positive impact on the development of physical qualities such as endurance, strength, coordination, stress resistance, and discipline. It is emphasized that regular physical activity has a positive effect on the overall level of psychophysiological readiness of cadets for their future service activities. The article highlights the importance of physical training in shaping the ability to perform in challenging and stressful conditions. In addition, the article emphasizes the need for physical training to take into account both the development of physical qualities and the formation of professional skills. In conclusion, the author concludes that a comprehensive approach to physical training is necessary, and the results obtained can be used to improve educational programs.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; курсант; психофизиологическая готовность; профессиональная подготовка; служебная деятельность; физическое воспитание.*

Keywords: *physical training; cadet; psychophysiological readiness; professional training; professional activity; physical education*

Современные условия развития общества и трансформация преступности предъявляют повышенные требования к уровню профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов. В связи с этим, одним из ключевых факторов, обеспечивающих эффективность служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – РФ), является высокий уровень физической подготовленности.

Отметим, что служебная деятельность сотрудников полиции характеризуется значительными физическими и психоэмоциональными нагрузками, необходимостью оперативного реагирования на угрозы общественной безопасности, задержания правонарушителей, применения мер физического воздействия и специальных средств.

В этой связи особую значимость приобретает физическая подготовка обучающихся в образовательных организациях МВД РФ, поскольку именно на этапе обучения формируются основные профессионально значимые качества будущих сотрудников органов внутренних дел [1, с. 116; 2, с. 103].

Актуальность также обусловлена тем, что в современных условиях служебная деятельность сотрудников полиции требует не только высокого уровня теоретической и правовой подготовки, но и развитых физических качеств, обеспечивающих способность эффективно выполнять служебные задачи в особых условиях. Несмотря на значительное внимание, уделяемое физической подготовке в системе профессионального образования МВД России, на практике сохраняется ряд проблем, которые связаны с недостаточным уровнем физической готовности некоторых сотрудников ОВД и выпускников образовательных организаций МВД России к выполнению служебных задач, требующих высокой выносливости, силы, быстроты реакции и устойчивости к стрессовым

ситуациям. Это свидетельствует о необходимости дальнейшего совершенствования системы физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России и усиления её роли в формировании профессионально значимых качеств будущих сотрудников полиции [3, с. 105].

Правовое обеспечение вопросов физической подготовки сотрудников МВД РФ базируется на множестве нормативных актов. Ключевую роль в регулировании служебной деятельности полицейских играет Федеральный закон № 3-ФЗ «О полиции», который фиксирует основные обязанности сотрудников, в том числе требование о поддержании соответствующего уровня физической формы. Это необходимо для качественного выполнения задач по защите прав граждан, обеспечению общественного порядка и борьбе с преступностью. Дополнительно требования к физической подготовке закреплены в Федеральном законе № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации», согласно которому сотрудники обязаны поддерживать уровень подготовки, адекватный требованиям их профессиональной деятельности.

Таким образом, можно констатировать, что правовое регулирование физической подготовки сотрудников МВД РФ осуществляется комплексом нормативно-правовых документов. В первую очередь следует отметить Федеральный закон № 3-ФЗ «О полиции», являющийся основой регулирования служебной деятельности полиции. Данный акт устанавливает основные обязанности сотрудников, включая необходимость поддержания должного уровня физической готовности. Это позволяет эффективно решать задачи по защите прав и свобод граждан, поддержанию общественного порядка и противодействию преступности. Также важно отметить Федеральный закон № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации». В нем прямо предписывается обязанность сотрудников поддерживать уровень физической подготовки, соответствующий требованиям службы. Следовательно, законодатель рассматривает физическую подготовку как неотъемлемый компонент профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел [4, с. 160; 5, с. 103].

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России представляет собой не механический набор упражнений, а целостный педагогический процесс. Его цель — развитие ключевых физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости) и формирование профессионально значимых навыков. Важнейшей характеристикой подготовки курсантов является её прикладная направленность, в гражданских вузах всё иначе. Здесь нет места абстракциям. Фокус смещается на суровую реальность службы: задержание правонарушителей, преодоление различных препятствий, работа в режиме дефицита времени и острого риска [6, с. 99].

Выносливость, реакция, решительность, уверенность, стойкость - это не просто качества, которыми должен обладать страж правопорядка. Это также выживаемость. Без них профессиональные обязанности выполняться не могут.

Выносливость — фундамент деятельности полицейского. Служба редко бывает спокойной: погони, патрулирование, спецоперации ложатся тяжким грузом на тело. Если организм ломается, эффективность падает до нуля. Но скорость реакции работает в тандеме с ней. Она требует мгновенного анализа ситуации и безошибочного принятия решений «здесь и сейчас».

Спорт — это не только мышцы. Системные тренировки шунтируют мышление, ускоряя когнитивные процессы и оттачивая координацию до автоматизма. Параллельно формируется психологический панцирь: самообладание в стрессе и умение действовать эффективно в сложившейся чрезвычайной обстановке, что критически важно для будущего сотрудника ОВД [7, с. 122; 8, с. 145].

Уверенное владение боевыми приемами борьбы — отдельная глава подготовки. Такие навыки требуют ювелирной точности: применение физической силы должно быть оправдано законом и минимизировать риски для окружающих (статья 13 Федерального закона № 3-ФЗ «О полиции» жестко регламентирует эти рамки). Лишнее движение может причинить вред здоровью правонарушителя и привести к лишению свободы, самого сотрудника полиции [1, с. 116; 8, с. 106].

Учебный процесс проваливается или побеждает в зависимости от методов обучения (а точнее — от того, насколько грамотно они организованы). Уровень физической готовности курсантов зеркально отражает качество тренировочной системы сегодня активно используются комплексные тренировки и моделирование реальных служебных ситуаций [4, с. 160; 5, с. 102].

Такой подход выбивает механическое выполнение упражнений из головы заставляя будущего специалиста осознанно применять навыки в контексте задачи.

В последнее время функциональные упражнения и интервальные нагрузки становятся стандартом де-факто: они разнообразят нагрузку объективно повышают выносливость Учитывая неодинаковый уровень подготовки курсантов особое значение приобретает индивидуальная работа Персональные тренировочные планы позволяют целенаправленно развивать нужные качества и планомерно поднимать общий уровень физической готовности [9, с. 191; 10, с. 133; 11, с. 111].

Резюмируя, можно сделать вывод о том, что физическая подготовка играет важнейшую роль в системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Она обеспечивает развитие как физических, так и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения служебных задач. В заключение следует отметить, что дальнейшее совершенствование системы физической подготовки требует комплексного подхода. Необходимо развивать методики обучения, внедрять современные технологии, а также учитывать индивидуальные особенности курсантов. Соблюдение требований действующего законодательства позволит обеспечить высокий уровень подготовки сотрудников и повысить эффективность их служебной деятельности.

Литература

1. Герасимов И. В. Содержание физической подготовки с учетом двигательных способностей сотрудников полиции // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3(76). С. 115-117. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36424039_94837472.pdf (дата обращения: 28.04.2026).

2. 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://www.elibrary.ru/download/elibrary_32619669_12810799.pdf (дата обращения: 28.04.2026).

3. Алдошин А. В. Показатели, характеризующие динамику физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3(72). С. 104-107. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_30519523918485 3.pdf (дата обращения: 28.04.2026).

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://www.elibrary.ru/download/elibrary_41148569_82811562.pdf (дата обращения: 28.04.2026).

5. Зайцев Д. Д., Губанов Э. В. К вопросу о применении нетрадиционных тренировочных методик на занятиях по физической подготовке в высших учебных заведениях Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 101-106. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49236960_22348306.pdf (дата обращения: 28.04.2026).

6. Голощапова А. Ю., Кузнецов М. Б. К вопросу развития морально-волевых качеств у обучающихся образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 96-102. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения: 28.04.2026).

7. Губанов Э. В. Современные подходы к организации занятий по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 121-124. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_32619669_67268655.pdf (дата обращения: 28.04.2026).

8. Мадышев Д. Д. Физическая подготовка как основа профессиональной деятельности сотрудников полиции // Актуальные проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Международной научно-практическая конференции, Орел, 20 ноября 2025 года. Орёл : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2025. С. 144-150. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_87808711_11808297.pdf (дата обращения: 28.04.2026).

9. Смоляков Д. А. Контрольные упражнения на выносливость как элемент профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и профессионального отбора кандидатов, поступающих на службу

// Актуальные проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Международной научно-практическая конференции, Орел, 20 ноября 2025 года. Орёл : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В.В. Лукьянова, 2025. С. 189-194 URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_87808738_21018960.pdf (дата обращения: 28.04.2026).

10. 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: 28.04.2026).

11. 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: 28.04.2026).

УДК 796

ХЁРЛИНГ: ЭВОЛЮЦИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИРЛАНДСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИГРЫ

HURLING: THE EVOLUTION AND CURRENT STATE OF THE IRISH NATIONAL GAME

Адамова Анжелика Валерьевна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Adamova Angelika Valeryevna
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

Переузник Анатолий Захарович
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Pereuznik Anatoly Zakharovich
senior lecturer
department «Physical culture»
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматривается исторический путь развития хёрлинга от древнейших кельтских корней до современного статуса вида спорта. Анализируются ключевые трансформации правил, экипировки и тактических подходов, обусловившие переход от ритуального состязания к высокоскоростной игре*

международного уровня. Особое внимание уделяется современному состоянию хёрлинга: его популяризация через медиа, положение в системе любительского спорта, а также глобальным тенденциям и вызовам, стоящим перед игрой в XXI веке.

Abstract. *This article examines the historical development of hurling, from its ancient Celtic roots to its current status as a sport. It analyses the key transformations in rules, equipment, and tactical approaches that led to the transition from a ritual competition to a high-speed international sport. Special attention is paid to the current state of hurling: its popularisation through media, its position within the amateur sports system, as well as global trends and challenges facing the sport in the 21st century.*

Ключевые слова: *хёрлинг; вид спорта; игра; культура; традиции.*

Keywords: *hurling; sport; game; culture; traditions.*

Хёрлинг (англ. hurling, ирл. iománaíocht, iomáint, букв. «швыряние») командный вид спорта кельтского происхождения, относящийся к гэльским играм. В хёрлинг играют деревянными клюшками и мячом. Распространён преимущественно в Ирландии. Также в хёрлинг играют в Великобритании, Северной Америке, Новой Зеландии, Южной Африке и Аргентине. Цель игры - получить больше очков и голов, чем команда-противник.

Хёрлинг - это не просто игра, а целая культура, которая пронизана историей, традициями и уникальными особенностями, присущими кельтским народам. Этот древний командный спорт, имеющий кельтское происхождение, является частью гэльских игр и представляет собой уникальное сочетание физической активности, командной стратегии и культурной идентичности. Введение в хёрлинг открывает перед нами богатый мир, где спорт и культура переплетаются, создавая уникальную атмосферу, которая привлекает внимание как любителей спорта, так и исследователей культурных феноменов.

Актуальность данной работы обусловлена не только растущим интересом к хёрлингу как к спортивной дисциплине, но и его значением как важного элемента культурного наследия кельтских народов. В последние годы наблюдается тенденция к популяризации хёрлинга за пределами Ирландии, что делает его изучение особенно актуальным. В условиях глобализации и культурного обмена хёрлинг становится символом идентичности и единства для многих сообществ, что подчеркивает его значимость в современном мире.

В рамках данного исследования хёрлинг будет рассмотрен как многогранный феномен, сочетающий спортивные традиции и культурное наследие. Основными аспектами изучения станут:

1. Историческая эволюция - анализ формирования и развития игры от древних кельтских источников до современной институционализации.
2. Спортивные компоненты - детальное рассмотрение:
   - правил игры и их влияния на динамику;
   - технических элементов владения клюшкой и мячом;
   - тактических моделей командного взаимодействия.

3. Оборудование и традиции - изучение специфики спортивного инвентаря как отражения культурной преемственности.

4. Социокультурный контекст - исследование роли хёрлинга в:

- формировании национальной идентичности;
- современных процессах глобализации и популяризации.

Такой комплексный подход позволит системно проанализировать хёрлинг как уникальное явление, сохраняющее историческую аутентичность while адаптирующееся к современным global вызовам. Особое внимание будет уделено взаимосвязи между спортивной практикой и культурной традицией, определяющей особое место хёрлинга в современном мире.

Рассмотрим исторические корни хёрлинга. Происхождение этой игры уходит своими корнями в кельтскую культуру, которая сформировалась в Ирландии более двух тысяч лет назад. Сама игра, в которой используются деревянные клюшки и мяч, считается одной из старейших командных игр на планете. Этому виду спорта больше 2000 лет, он даже старше самой Ирландии - на остров его привезли с собой кельты. Хёрлинг - одна из самых жестких игр в мире. Хоккей битвой настоящих мужчин считают те, кто не видел хёрлинг. В средневековье был даже принят закон о наказании за убийство клюшкой во время матча. Его не отменили и по сей день. Согласно историческим данным, в V веке уже существовали законы, касающиеся хёрлинга, что говорит о важности этой игры в жизни древних ирландцев. Принципиально, в хёрлинге участвовали конкурирующие деревни, что способствовало развитию духа соперничества и общинного взаимодействия. Согласно фольклору, местные герои часто использовали клюшки для проявления своего мужественного характера, что придавало игре особое значение в социальной структуре. Хёрлинг не только развлекал людей, но и служил средством для демонстрации силы и мастерства, нередко становясь частью важных ритуалов и праздников кельтской культуры. Первоначально в эту игру играли соседние деревни, в ней участвовали сотни игроков, и игра могла продолжаться несколько часов и даже дней.

Завоевание Ирландии англичанами в XII веке принесло новые сложности для хёрлинга, так как власти неоднократно прилагали усилия к запрету игры. Несмотря на ограничения, хёрлинг продолжал существовать в виде местных версий и сохранял свою популярность на протяжении многих веков. Это свидетельствует о том, что игра была не просто развлечением, а важным культурным явлением.

В XVIII-XIX веках хёрлинг вновь обрел популярность, что способствовало созданию более формализованных правил и стандартов. В 1879 году был основан «Союз хёрлинга Ирландии», который сыграл значительную роль в унификации игровых условий и их популяризации. Немалую важность в этом процессе также оказала «Гэльская атлетическая ассоциация», учрежденная в 1884 году, которая способствовала официальному признанию хёрлинга как

вида спорта. Современный чемпионат Ирландии по хёрлингу, стартовавший в 1887 году, стал кульминацией всех этих усилий, собирая лучшие команды страны [1].

С течением времени хёрлинг вписался в жизнь не только Ирландии, но и за её пределами, став частью культурного наследия. Важно отметить, что ЮНЕСКО признало хёрлинг частью нематериального культурного наследия человечества, что подчеркивает его незаменимую роль в сохранении кельтских традиций и идентичности. В современном контексте хёрлинг продолжает оставаться не только популярным видом спорта, но и важным элементом культурной самосознательности ирландцев, отражая их исторические корни и традиции. Ключевые аспекты истории хёрлинга вселяют надежду на его дальнейшую эволюцию и сохранение уникальности как в Ирландии, так и за её пределами.

Говоря об основных правилах хёрлинга, следует отметить, что команды состоят из 15 игроков, включая вратаря, - это позволяет создавать динамичные игровые стратегии. Поле для игры имеет размеры примерно 130-145 метров в длину и 70-80 метров в ширину. По центру поля располагаются Н-образные ворота, в которые стремятся забивать мяч, используя деревянные клюшки длиной от 64 до 97 см, называемые «хёрли». Каждый игрок вооружён этой клюшкой для управления мячом, масса которого составляет около 110-120 грамм.

Во время игры, каждая команда стремится атаковать и защищаться одновременно. Защитники стараются не пропустить мяч в свои ворота, используя хёрли и все доступные им техники и приемы. Нападающие же пытаются прорваться сквозь защиту соперника и забить гол. Хёрлинг не знает границ и скучных моментов. Игра идет настолько быстро, что каждая секунда на поле имеет значение. Команды могут меняться ведущим положением, заполучив важное преимущество в ходе игры. Все это делает хёрлинг одним из самых захватывающих и непредсказуемых видов спорта.

Правила игры определяют, что мяч нельзя поднимать рукой, что делает хёрлинг особенным по сравнению с другими игровыми видами спорта. Мяч может быть ударен клюшкой или даже ногами, а также может быть пойман в воздухе - но только при условии, что игрок не сделает более четырёх шагов с мячом. Это ограничение способствует быстрому развитию игровой ситуации и требует от игроков отличной физической подготовки.

Очки в матчах начисляются следующим образом: если мяч попадает в нижнюю часть ворот, команда получает 3 очка, тогда как гол, забитый в верхнюю часть, приносит лишь 1 очко. Это создает дополнительную стратегию для игроков и команд, так как они должны оценивать, когда стоит идти на риск, чтобы забить гол, и когда лучше попытаться нанести удар для получения очков.

Судейская деятельность в хёрлинге организована таким образом, чтобы обеспечивать соблюдение правил на протяжении всей игры. Рефери и помощники следят за тем, чтобы матч проходил честно, что также добавляет элемент зрелищности и азартности к процессу.

Хёрлинг не только физически требует от участников много энергии, но и развивает командное взаимодействие, ведь успешная игра зависит от слаженности действий игроков. Правила, определяющие игру, являются основой для тактики и стратегии команд, что обеспечивает разнообразие матчей и удерживает внимание зрителей. Хёрлинг требует от игроков не только физической подготовки, но и мастерства владения клюшкой. Основные элементы включают стабильную одно- или двухрукую хватку для контроля мяча, а также приемы отбивания мяча с земли, верхового удара и защиты, требующие быстрой оценки ситуации.

Ключевой навык - дриблинг, то есть перемещение с мячом по полю с учетом положения соперников и команды. Командная игра основана на согласованных действиях, используя различные тактики, такие как зонная или персональная защита. Индивидуальные навыки, например, «чтение игры», позволяют предугадывать действия противника для занятия оптимальных позиций и эффективного взаимодействия. Для успеха в хёрлинге игрокам необходимы высокая скорость, выносливость, координация и быстрая реакция.

Эффективная стратегия в хёрлинге сочетает защиту и атаку, требуя быстрого переключения и учета сильных и слабых сторон команд для достижения успеха.

Выбор подходящего оборудования, особенно длины и веса клюшки, критичен для техники: лёгкие клюшки способствуют скорости, тяжёлые - контролю. Это влияет на эффективность игрока и является неотъемлемой частью подготовки. Совокупность правильной техники, командной тактики и индивидуальных навыков формирует гармоничную систему игры, способствующую успеху [2].

Детальное рассмотрение оборудования представлено далее. Оборудование для хёрлинга представляет собой важнейший элемент культурной традиции Ирландии. Основу инвентаря для максимизации эффективности и комфорта составляют:

Клюшка (хёрли)

- Материал и качество. Современные клюшки изготавливаются из ясеня высшего сорта, не имеющего сучков и дефектов. Качественная древесина обеспечивает прочность, гибкость и оптимальный отскок мяча.
- Длина и вес. Подбор осуществляется индивидуально, исходя из роста и физических данных игрока. Стандартная проверка: если поставить клюшку вертикально, ее верхняя точка должна доходить до середины ладони вытянутой вверх руки. Более легкие клюшки (500-600 г) улучшают маневренность, тяжелые (700-800 г) - дают больше мощности при ударе.

● Бассейн (изгиб). Форма и глубина изгиба на конце клюшки критически важны для контроля мяча. Глубокий бассейн облегчает ловлю и дриблинг, в то время как более плоский способствует мощным и точным ударам.

Мяч (слиотар)

● Стандарты. Официальный мяч имеет массу 100-130 г и диаметр около 65 мм. Пробковая сердцевина, обтянутая кожей, обеспечивает предсказуемую траекторию полета и долговечность.

● Сцепление. Современные модели имеют текстурированную поверхность или специальные углубления, что улучшает сцепление с клюшкой и предотвращает проскальзывание [2].

Защитное снаряжение

● Шлем. Обязательный элемент экипировки. Современные шлемы изготавливаются из ударопрочного поликарбоната с армирующей стальной или титановой решеткой для защиты лица. Система вентиляции и регулируемые ремни обеспечивают комфорт и плотную посадку даже во время интенсивной игры.

● Дополнительная защита. Для полевых игроков рекомендованы защитные капы. Вратари используют дополнительную защиту: щитки, нагрудники и перчатки с усиленными пальцами, так как мяч в их зоне может лететь со скоростью свыше 150 км/ч [2].

Практические рекомендации по выбору:

1. Тестирование хватки. Клюшка должна комфортно лежать в руке, не вызывая напряжения в запястье. Баланс должен чувствоваться в точке, где рука естественным образом охватывает древко.

2. Проверка гибкости. При легком нажатии клюшка должна пружинить, а не быть абсолютно жесткой. Это гасит вибрацию при ударе и снижает нагрузку на суставы.

3. Контроль мяча. Необходимо тестировать клюшку с мячом: дриблинг, подъем с земли и короткие пасы должны выполняться уверенно и без лишних усилий.

Грамотно подобранное оборудование, соответствующее антропометрическим данным и игровому стилю спортсмена, не только повышает индивидуальную эффективность (точность передач, силу удара, контроль мяча), но и минимизирует риск травм, что напрямую влияет на комфорт и продолжительность спортивной карьеры.

Культурный аспект проявляется в сохранении традиционных технологий производства. Мастера-изготовители передают знания через поколения, создавая клюшки, которые становятся не только спортивным инвентарем, но и объектами культурного наследия. Современные производители успешно сочетают традиционные методы с инновационными разработками, способствуя популяризации хёрлинга при сохранении его аутентичности. Таким образом, оборудование для хёрлинга органично соединяет функциональность

с культурной значимостью, оставаясь неотъемлемой частью живого спортивного наследия Ирландии.

Хёрлинг, насчитывающий более 3000 лет истории, является неотъемлемой частью кельтского культурного наследия. Древние легенды, такие как саги о герое Сетанте, демонстрируют глубокую связь игры с ирландской мифологией и историей.

Институционализация хёрлинга в 1884 году с созданием Гэльской атлетической ассоциации (GAA) способствовала превращению игры в важный элемент национальной идентичности. GAA позиционирует хёрлинг не просто как спортивное состязание, но как культурный феномен, укрепляющий социальные связи [3].

Значимость хёрлинга подчеркивается его включением в 2018 году в репрезентативный список нематериального культурного наследия человечества ЮНЕСКО вместе с женской версией - камоги. Этот статус подтвердил мировое признание культурной ценности игры.

Хёрлинг выполняет важную консолидирующую функцию:

- Финалы чемпионатов собирают десятки тысяч зрителей, становясь общественными событиями.
- Игра объединяет ирландские диаспоры по всему миру через сеть клубов.
- Традиции игры передаются через образовательные программы и культурные мероприятия.

Таким образом, хёрлинг продолжает оставаться живым символом ирландской культуры, сочетающим древние традиции с современной популярностью и оказывающим значительное влияние на формирование национальной идентичности как в Ирландии, так и за её пределами [4].

Хёрлинг, один из древнейших командных видов спорта, представляет собой не только физическую активность, но и важный элемент культурной идентичности кельтских народов. Его исторические корни уходят в глубокую древность, а на протяжении веков он сохранил свои традиции, став символом национального единства. Гэльские игры, включая хёрлинг, гэльский футбол и камоги, занимают важное место в ирландской культуре. Их исторические корни уходят в глубь веков, и они до сих пор остаются значимыми для ирландцев. Хёрлинг насчитывает более 3000 лет, тогда как гэльский футбол сравнительно моложе и появился лишь в начале 19 века. Обе игры управляются Гэльской атлетической ассоциацией, и не ведётся профессиональных лиг, что подчеркивает их аматорский характер [3].

Сравнение хёрлинга с другими гэльскими играми, в частности с камоги, позволяет выявить уникальные особенности каждого вида спорта, показывая более заметные различия. Несмотря на общее происхождение, они отличаются правилами, техникой и стратегиями, что обогащает спортивную культуру и предоставляет игрокам разнообразные возможности для самореализации [4].

Хёрлинг требует от игроков использование клюшки (hurley) и мяча (sliotar), тогда как в гэльском футболе разрешается переносить мяч руками, что дает возможность выполнять разнообразные комбинации и передачи. Игроки в гэльском футболе могут забивать очки, как пробивая мяч в ворота, так и отправляя его через перекладину, в то время как хёрлингу необходимы навыки удара клюшкой, чтобы успешно забить.

Основные правила хёрлинга формируют динамику игры, определяя взаимодействие с мячом, клюшкой и другими игроками. Техника требует от спортсменов высокой координации и физической подготовки, а вариативность тактических подходов делает каждую встречу непредсказуемой.

Традиционное оборудование - деревянные клюшки и мяч - демонстрирует преемственность поколений. Качественные материалы и соблюдение традиционных технологий производства подчеркивают связь между прошлым и настоящим.

Как культурный феномен хёрлинг объединяет людей, создает сообщества и развивает местные традиции. Современные тенденции популяризации, включая молодежные лиги и международные турниры, свидетельствуют о растущем интересе к этому виду спорта.

Таким образом, хёрлинг остается не только увлекательной спортивной дисциплиной, но и живым культурным наследием, требующим дальнейшего изучения и поддержки для сохранения его уникальности в современном мире.

Литература

1. Cronin M. Sport and Nationalism in Ireland: Gaelic Games, Soccer and Irish Identity Since 1884. Dublin: Four Courts Press. 1999. 214 pp.

2. Херлинг как вид спорта: правила, инвентарь, очки, ход матчей // Bonus-betting: сайт. 2023. URL: https://bonus-betting.ru/news/hurling-kak-vid-sporta/ (дата обращения: 20.10.2023).

3. Норден Л. Л., Миллер В. С. Роль Гэльской Атлетической Ассоциации в общественной жизни Ирландии конца XIX - начала XX вв // Известия Общества археологии, истории и этнографии при Казанском университете. 2023. Т. 43. № 1. С. 168-180.

4. Миллер В. С. Спорт и популярная культура как формы проявления идентичности и национализма в Ирландии // ВЭПС. 2015. № 1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-populyarnaya-kultura-kak-formy-proyavleniya-identichnosti-i-natsionalizma-v-irlandii (дата обращения: 22.04.2026).

УДК 796

РЕГБИ – ИГРА СИЛЬНЫХ, ОДИН ИЗ УВЛЕКАТЕЛЬНЕЙШИХ ВИДОВ СПОРТА

RUGBY IS A GAME FOR THE STRONG, ONE OF THE MOST THRILLING SPORTS

Коробейникова Елена Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korobeynikova Elena Ivanovna
senior lecturer
department of Physical culture
Volgograd state social pedagogical University
Volgograd, Russia

Даянова Марина Александровна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Dayanova Marina Aleksandrovna
Ph.D, associate professor
department of theories and methods of physical education culture and life safety
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Кондрашов Александр Геннадьевич
старший преподаватель
кафедра физической подготовки
Волгоградская академия МВД России
г. Волгоград, Россия
Kondrashov Alexander Gennadievich
senior lecturer
department of physical training
Volgograd Academy of the Russian Ministry of Internal Affairs
Volgograd, Russia

Аннотация. *В работе рассматриваются различные аспекты регби, которое занимает уникальное место среди командных видов спорта благодаря своим специфическим правилам, техникам и культурам. Определено, что создание условий для занятий регби может повысить общую удовлетворенность студентов жизнью и способствовать формированию более здорового образа жизни; регби не*

только развивает физические качества, но и формирует социальные навыки и психологические установки; внедрение этого вида спорта в физическую культуру студентов может привести к созданию активного, успешного и сплоченного студенческого сообщества. Применение практик команды и развитие мотивации к занятиям спортом будут способствовать становлению студентов как всесторонне развитых личностей.

Abstract. *The article examines various aspects of rugby, which occupies a unique place among team sports due to its specific rules, techniques and cultures. It is stated that creating conditions for rugby practice can increase students' overall satisfaction with life and contribute to the formation of a healthier lifestyle; not only rugby develops physical qualities, but also builds social skills and psychological attitudes; the implementation of this sport into the students' PE can lead to the creation of an active, successful and cohesive students' community. The application of team practices and the development of motivation to play sports will encourage the formation of students as well-rounded individuals.*

Ключевые слова: *командный вид спорта; регби; игра; студенты; развитие.*

Keywords: *team sport; rugby; game; students; development.*

Среди некоторых регбистов и любителей спорта бытует мнение, что регби - это грубая, технически и тактически примитивная игра, в которой всё дозволено, что совершенно неверно. Регби является технически сложной, богатой неожиданными тактическими ходами игрой, способной доставить большое эстетическое наслаждение игрокам и зрителям [1, с.3]. Регби - спортивная командная игра с мячом овальной формы, который игроки каждой команды, должны приземлить за линией ворот соперника или забить его в Н-образные ворота (выше перекладины). Особенностью регби является то, что мяч можно передавать ногой как вперед, так и назад, а руками - только назад. Существуют разные дисциплины регби: классическое регби - 15, регби - 7 (Олимпийская дисциплина), тэг - регби, «тач» - регби, мини - регби (детское), пляжное регби и др.

Ещё в средние века в Англии огромной популярностью пользовалась игра в мяч, который толпы людей гоняли по городским улицам и сельским дорогам: мяч ловили, пинали, делали все, чтобы загнать его на сторону противника. 7 апреля 1823 года учащийся колледжа Уильям Вэбб Эллис побежал к воротам соперника с мячом в руках, что было нарушением футбольных правил. Это памятное событие до сих пор считается днем рождения регби. Примечательно, что баскетбол был создан в 1891 году американским тренером по регби Джеймсом Нэйсмитом изначально для того, чтобы помогать регбистам поддерживать физическую форму и игровые кондиции во время подготовки в спортивных залах. Поскольку зимы в США достаточно холодные и снежные, то тренироваться на улице в это время игроки не могли.

60-е годы XIX века можно смело назвать временем, когда произошло окончательное разделение футбола и регби. Сейчас в регби играют более чем в ста странах по всему миру, а в ряде государств этот вид спорта считается

национальным. Первые матчи с участием женщин проводились уже в XIX веке. Первый международный матч между женскими регбийными сборными прошёл в 1982 в Нидерландах: голландки принимали француженок. В России женские команды появились не так давно - в 1989 году, но уже в 1991 году наша команда приняла участие в первом Кубке мира. Женщины-регбистки не соревнуются с мужчинами, женские команды играют друг с другом, наиболее популярна среди женщин разновидность регби, называемая регби-7 (в каждой команде играют по семь игроков, а каждый из двух таймов игры длится семь минут).

Известно, что подростковый и студенческий возраст являются ключевыми этапами в развитии личности. В этом периоде в человеке формируется устойчивая система личностных качеств, закладываются существенные механизмы психической регуляции деятельности. Мы можем наблюдать, как часто у молодых людей меняются направленность личности, уровень притязаний, самооценка. Качественный сдвиг в развитии самосознания происходит именно в подростковом, студенческом возрастном этапе развития, в отличие от всех других стадий жизни. Своеобразие темпов роста и формирования организма, половое развитие и особенности физиологических процессов, происходящих в этом возрасте, и двигательная активность находятся в прямой зависимости. Именно поэтому необходимо заранее определить направленность активности человека [2, с.95].

Регби контактный вид спорта, но помимо физических качеств в классическом регби, развиваются и психологические. Это и смелость, уверенность в себе, психическая устойчивость. Таким набором физических и психологических качеств не может похвастаться ни один вид спорта.

Результатом спортивной деятельности являются не только тактическая, техническая и физическая подготовленность, но и психологические изменения, которые, прежде всего, касаются сферы личности. Такие черты характера, способствующие целеустремленности, как смелость, решительность, настойчивость, выносливость и упорство. Данные качества воспитываются в процессе игровой деятельности, но кроме того, участникам приходится преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Также не менее важно овладеть сложными приёмами и тактикой, должен быть, достаточно высоко, развит уровень физических качеств.

Какие качества развивают молодые люди, и не только, посредством регби? Во-первых, это умение работать в команде. Отражаясь в четком соблюдении правил, положений, основных ценностей игры регби - дисциплина, как на поле, так и вне его, выступает неотъемлемой составляющей частью этой командной игры. Регби характеризуется постоянной групповой силовой борьбой, где достижение победных результатов каждым игроком требуется только честным путём. Таким образом, регби является игрой, которая воспитывает различные высокие морально-волевые и нравственные качества, такие как

дисциплинированность, уважение к товарищам по команде и к своему противнику, ответственность за принимаемые в игре решения и их выполнение, «порядочность» в действиях на поле, честность. Современное общество нельзя представить без командной работы, поскольку совместная деятельность более продуктивна [2, с.96].

Во-вторых, характер ведения игры и постоянное соперничество предъявляют высокие требования к волевой и физической подготовке игрока. Не стоит забывать, что это игра эмоциональная, напряженная, резкая и богатая неожиданными острыми комбинациями. Чтобы быть хорошим спортсменом в этом виде спорта, нужно обладать большой подвижностью, маневренностью и быстрой реакцией. Базовые качества игрока - это хороший бег и выносливость. Занятия регби способствуют гармоничному развитию всего организма.

На основе вышеперечисленного можно сделать вывод, что регби исключительно командная игра, в одиночку невозможно добиться успеха. Однако эта игра не подавляет индивидуальность. Напротив, игра помогает преодолеть страх, учит находить решения. А в жизни современного человека это очень ценно, ведь она во многом состоит из неприятных вещей, когда нужно бороться, преодолевать, страдать. Так что - это школа не только спортивная, но и жизненная. Именно это является причиной того, что традиции регби почитают во всем мире, так как это игра с определенными принципами, применимыми и в жизни: движение вперед, поддержка, непрерывность действий. Регби не только учит самой игре, как таковой, но и помогает приобрести богатый жизненный опыт, который является фундаментом воспитания стойкости, твердости характера, выносливости. В этой игре, безусловно, развивается самодисциплина, игра способствует формированию внутренней нравственной опоры и сильной личностной позиции, твердости собственных убеждений в достижении жизненных целей [2, с.96].

Командные виды спорта способствуют всестороннему развитию человека. Они помогают не только быть физически развитым, но и научиться думать и принимать решения. Играя в команде, человек не только общается с друзьями, но и учится применять свои навыки и умения на благо команде. Относительно того, как командные игры развивают человека, ученые проводили множество разнообразных исследований. Все они дали положительный результат. И это касается не только детей и подростков, но и взрослых людей, уже сформировавших свои личностные качества. Даже пожилой человек, систематически участвуя в командных играх, получит должную порцию развития. Как и во многих командных видах спорта в регби цель и место даётся каждому игроку в команде [2, с.94].

Регби - это игра, включающая в себя несколько элементов из различных видов спорта, например бег из легкой атлетики, игра ногой из футбола. В этом виде спорта, как и во многих остальных командных, игроки учатся не только применять свою физическую силу, но и воспитывают в себе дух сплоченности,

умение сохранять контакт со своей командой, понимать друг друга во время игры, ну и конечно проявлять уважение к соперникам. Плюсом этого вида спорта считается минимизация гендерных различий, он подходит для играющих с любой комплекцией телосложения.

Сравнивая плюсы и негативные стороны игры в регби можно отметить, что перед другими видами спорта регби имеет такие преимущества:

- Развитие умственных способностей по средствам структурного тренинга: самоконтроль, концентрация, дисциплина, умение работать в команде.
- Развитие различных черт характера: решительность, стрессоустойчивость.
- Комплексное физическое развитие и тренировка выносливости.

Таким образом, приобретаемые умения и навыки полезны, и, несомненно, оказывают существенное влияние на все аспекты каждодневной жизни. Но можно с уверенностью утверждать, что самый значительный минус регби – это игра, в которой присутствует физический контакт, который неминуемо грозит травмоопасностью. А также в данном виде спорта разрешены толчки и силовые приемы, более того, тут практически отсутствует защитная экипировка.

А если опираться на статистические данные, в среднем за один матч игрок получает как минимум три мелкие травмы. Согласно рейтингу «10 наиболее опасных видов спорта», опубликованному на сайте gazeta.ru, регби находится на 5 месте. Как принято говорить: «Регби - это игра хулиганов, в которую играют джентльмены». Ведь, несмотря на все «но», большинство спортсменов осознанно выбирают такой опасный вид спорта, и как показывает практика, ни разу об этом не пожалели. В регби играют не только юноши и мужчины, но девчонки и женщины.

Например, в нашей стране зарегистрированы 365 клубов и более 22 тысяч регбистов, а также регулярно проводится чемпионат России по регби. Волгоградская история регби начинается с 2009 года исключительно усилиями энтузиастов. Кубок мира 2007 года стал весьма знаковым событием. Именно после того, как этот турнир был очень подробно освещен на телевидении, появилось множество любительских команд. Волгоградцы подошли к делу серьезно, в 2010 году уже была зарегистрирована региональная общественная организация «Федерация регби Волгоградской области» с целью целенаправленного развития регби в регионе. В 2013 году на базе двух клубов РК «Герои» и РК «Волга» была организована сборная команда Волгоградской области, которая стала защищать честь региона на различных соревнованиях. На уровне городских соревнований регбийные турниры проходят в Волгограде ежегодно, причем и летом, и зимой. Например, ставший традиционным турнир по снежному регби «UNITY - Снежный Сталинград», проводимый обычно в феврале. А 29 октября 2022 года в Волгограде впервые прошел матч сборной России по регби. Волгоград - это не только великий русский город со славной историей, но и один из самых быстроразвивающихся регбийных регионов страны.

История возникновения команды «ВГСПУ» берет начало в 2019 году по инициативе преподавателей кафедры физической культуры. Федерация регби Волгоградской области провела на базе нашего вуза семинар-практикум на тему «Базовый курс тэг-регби в школе», было предложено ввести в учебный процесс такой вид спорта как регби-тег, предоставлен соответствующий инвентарь. Студентам понравилось, занятия стали более динамичными и захватывающими, команда принимала в различных региональных соревнованиях успешное участие, потом попробовали вариант регби-тач. С приходом в вуз играющего тренера по регби всё стало гораздо серьёзнее - организовывались мастер-классы по регби, привлекалось большое количество заинтересовавшихся, начались настоящие тренировки во внеучебное время, сформировалась команда юношей и команда девушек. Смена тренеров за прошедшие несколько лет не поспособствовала развалу команды, а наоборот укрепила сотрудничество обучающихся различных вузов города-героя Волгограда - тренировки продолжаются на базе вуза уже студенческой сборной команды города. Спортивный клуб ВГСПУ и Федерация регби Волгоградской области предоставляют возможность принимать участие не только в региональных соревнованиях, но и в товарищеских встречах за пределами области, в соревнованиях ЮФО, Всероссийских турнирах.

Развитие регби в ВГСПУ открывает перед студентами множество новых возможностей для физического, эмоционального и социального роста. Основными направлениями, требующими особого внимания, являются подготовка тренерского состава, оптимизация учебных планов и внедрение новых форматов соревнований. Профессионально подготовленные тренеры смогут не только передавать знания о технике игры, но и формировать правильные взгляды на физическую активность и здоровый образ жизни.

Учебные планы способны интегрировать элементы регби в курсы физической культуры, что позволит студентам не только изучать правила игры, но и развивать необходимые физические качества, такие как скорость, выносливость и координация. Важно создать специальные программы для новичков, которые помогут им быстрее освоиться в спортивной среде и повысить интерес к активным занятиям.

Отдельного внимания заслуживают мероприятия и турниры, которые могут способствовать укреплению командного духа. Студенческие чемпионаты и соревнования формируют здоровую конкурентную среду, позволяют развивать лидерские качества и навыки взаимодействия. Организация регулярных матчей и дружеских встреч поможет поддерживать интерес к игре и обеспечит возможность применить полученные знания на практике.

Регби как вид спорта предоставляет уникальную возможность для социализации. Участие в команде формирует навыки кооперации и взаимопомощи, что в свою очередь способствует созданию крепкой социальной сети среди студентов. К занятиям регби студентов можно привлекать через всевозможные

спортивные мероприятия: например, волонтерские проекты и акции, с целью популяризации здорового и активного образа жизни; мастер-классы с участием опытных игроков или тренеров. Это создаст позитивный имидж спорта и заставит студентов обратить внимание на обсуждаемую дисциплину. Привлечение молодежи не только способствует росту числа участников, но и позволяет на практике реализовать идеи разнообразия и инклюзивности. Важно учитывать и аспекты сотрудничества с другими университетами и спортивными организациями. Проведение совместных турниров и встреч поможет расширить горизонты студентов, предоставив им возможность познакомиться с различными стилями игры и подходами к тренировочному процессу. Это станет не только дополнительным стимулом для личного роста, но и позволит обмениваться опытом, развивая культуру регби на более широком уровне.

Регби - физически интенсивный вид спорта, требующий от игроков высокой физической подготовки. Основные физические качества, которые развивают регбисты, включают:

- Регби является контактным спортом, поэтому игроки должны обладать достаточной силой, чтобы выдерживать сопротивление противника и противостоять в столкновениях.
- Регби - это интенсивный и продолжительный спорт, требующий высокой аэробной и анаэробной выносливости. Игроки должны быть способными поддерживать высокий темп игры на протяжении всего матча, ведь чтобы играть в регби требуется быстро реагировать на происходящее во время игры, высоко прыгать и мгновенно менять направление и скорость движения.
- Игроки регби должны быть быстрыми и гибкими, чтобы эффективно передвигаться по полю, уклоняться от защитников и достичь необходимых позиций. Поскольку быстрота движений зависит от силы мышц, поэтому эти качества развивают параллельно. Возросшая сила позволит спортсмену легче преодолевать внешнее сопротивление, а значит, и быстрее выполнять движения.
- Хорошая гибкость игроков регби важна для предотвращения травм и обеспечения максимального диапазона движения. При совершении работы мышцы сокращаются, что позволяет человеку двигаться, перемещать и поднимать различные объекты, а также растягиваются, позволяя предотвратить укорочение мышечных волокон. Чтобы мышцы сохраняли свою способность расслабляться и растягиваться, они должны делать это регулярно. Следует целенаправленно выполнять различные движения, растягивающие мышцы: это и статическая растяжка, и динамическая растяжка, и миофасциальный релиз.
- Точные движения, хорошая координация и равновесие важны в игре регби, особенно при выполнении передач, падений и защите.

В тренировочном процессе регбистов обычно включены различные упражнения, направленные на развитие всех этих физических качеств. Это может включать силовые тренировки, кардиотренировки, тренировки на скорость

и маневренность, а также упражнения на гибкость и координацию. Важной частью тренировок также является работа тренера, чтобы разработать индивидуальную программу под каждого игрока и его роль в команде. Однако, важно отметить, что конкретные методы и программы тренировок могут различаться в зависимости от уровня игрока, его роли в команде и требований конкретного матча. Вся методика обучения подчинена единому правилу: от простого - к сложному, от элемента - к комбинации, от разучивания на месте - к исполнению на высокой скорости с сопротивлением [1, с.3].

С помощью игры человек развивается не только физически. Регулярные занятия спортом мотивируют к здоровому образу жизни и формируют личностные качества. Занятия этим видом спорта воспитывают те качества характера, которые способствуют гармоничному развитию личности и реализации потенциала. В процессе занятий формируется и здоровый образ жизни, игра предполагает возможность выбора человеком пути своего развития в командном виде спорта. Польза заключается в том, что игровая деятельность обеспечивает постоянную двигательную активность, что актуально и востребовано в современном обществе. Немаловажно, что студенческая спортивная жизнь оставит яркие впечатления, воспоминания навсегда, а возможно и окажется начальным этапом во взрослой спортивной карьере.

В заключение, развитие регби в ВГСПУ должно быть многогранным и целенаправленным. Необходимо учитывать потребности студентов, обеспечивать доступное и интересное участие, а также активно формировать общественное мнение о значимости этого вида спорта. Рабочие группы, состоящие из студентов, тренеров и преподавателей, способны создать устойчивую платформу для продвижения регби как части физической культуры в учебном заведении.

Литература

1. Хайхем Е. С., Хайхем В. Ж. Регби на высоких скоростях. Москва : Физическая культура и спорт, 1970. 273 с.

2. Васильева В. Р., Коробейникова Е. И. Тэг регби как вид спорта, способствующий формированию и развитию качеств, необходимых для успешного функционирования личности в современном обществе // Наука 2020. 2020. № 2 (38). С.93-97. URL: http://www.nauka-2020.ru/MN_2(38)_2020.pdf (дата обращения: 23.04.2026).

УДК 796.011.3+378

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И АКТИВНОСТЬ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

THE IMPACT OF PHYSICAL TRAINING ON THE PERFORMANCE AND ACTIVITY OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Понтелеева Мария Александровна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Panteleeva Maria Alexandrovna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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

Аннотация. *В статье авторами анализируются взаимосвязи между системой физической подготовки курсантов образовательной организации системы МВД и их умственные работоспособностью, а также общей профессиональной активностью. Обсуждаются физиологические механизмы, через которые физические упражнения влияют на работу мозга, внимание, память и стрессоустойчивость. Поднимается вопрос о работе физиологических механизмов влияния физических упражнений на когнитивные функции личности. Рассматривается роль физической подготовки как средства профилактики умственного утомления в условиях высокой учебной нагрузки. Утверждается, что активный отдых эффективнее восстанавливает работоспособность, чем пассивное бездействие. Особое внимание уделяется феномену «переноса тренированности» - положительно влиянию физической формы на устойчивость внимания, скорость переработки информации и эмоциональную стабильность у курсантов. Отмечается необходимость включения физической подготовки в общую систему профессионально-психологической подготовки.*

Abstract. *In the article, the authors analyze the relationship between the system of physical training of cadets of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs and their mental performance, as well as their general professional activity. The physiological mechanisms through which physical exercise affects brain function, attention, memory, and stress tolerance are discussed. The question is raised about the work of the physiological mechanisms of the influence of physical exercise on the cognitive functions of the individual. The role of physical training as a means of preventing mental fatigue in conditions of high academic workload is considered. It is argued that active rest restores working capacity more effectively than passive inactivity. Special attention is paid to the phenomenon of "transfer of fitness" - the positive effect of physical fitness on the stability of attention, the speed of information processing and emotional stability in cadets. The need to include physical training in the general system of professional and psychological training is noted.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; умственная работоспособность; умственное утомление; активный отдых; перенос тренированности; стрессоустойчивость; профессиональная надёжность.*

Keywords: *physical fitness; mental performance; mental fatigue; active rest; exercise tolerance; stress toleranc;, professional reliability.*

Физическая подготовка являет неотъемлемой частью повседневной жизни курсанта образовательной организации системы МВД России. Занятие физической культурой помогает повышать стрессоустойчивость, являясь инструментом для профилактики переживаний, а также увеличивает уровень производительности и выносливости, что является необходимым для образовательного процесса. Увеличение физической нагрузки помогает стабилизировать эмоциональное состояние, а также повысить уверенность в себе. Однако их чрезмерность может оказать обратный эффект в виде возникновения травм и эмоционального выгорания [1, с. 103; 2, с. 228].

Многие исследователи, определяют, что активное занятие спортом является необходимым элементом в общем формировании здорового образа жизни молодёжи, а также средством повышения мозговой активности в процессе обучения [3, с. 161; 4, с. 225; 5, с.112].

Однако профессиональная подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД сталкивается с противоречиями: с одной стороны, большой объем и достаточный уровень сложности учебного материала постоянного возрастают, устанавливаются высокие требования к интеллектуальной подготовке курсантов, а сроки освоения профессиональных компетенций значительно сокращаются; с другой стороны, недостаток физической активности – гиподинамия, обусловленная длительным периодом статических занятий, приводит к снижению не столько физической, но сколько умственной работоспособности. Таким образом, физическая подготовка в классическом понимании интерпретируется как отдельная дисциплина, оказывающая немаловажное значение для решения задач: развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты,

а также формирование прикладных двигательных навыков. В свою очередь, физическая подготовка также развивает когнитивные процессы, затрагивая эмоциональную сферу курсантов, модулируя общий уровень активности как в образовательной, так и в последующей профессиональной деятельности. Занятие спортом способствует повышению эффективности учебной деятельности, поскольку он поддерживает гормональный баланс, а также нервную систему личности, укрепляя мышечный тонус и психофизиологическую активность [6, с. 103; 7, с. 150; 8, с.80].

В жизни курсанта, как и в жизни каждого студента или человека в целом существует тесная взаимосвязь между умственной и физической деятельностью. То есть следует сказать о том, что систематические занятия физической подготовкой, спортом наилучшим образом отражаются на личности, при этом снимая негативный эмоциональный фон. Физическая подготовка является средством профилактики умственного утомления – особого функционального состояния, возникающего в случае долго протекающей и интенсивной интеллектуальной работы. В свою очередь, данное утомление не связано с простой физической усталостью. Оно характеризуется снижением продуктивности умственной деятельности, ухудшением как кратковременной, так и долговременной памяти, появлением раздражительности, повышением уровня чувствительности к неудачам, а также замедление мыслительных операций. Физическая подготовка помогает преодолеть данное состояние двумя способами, оказывая профилактическую функцию [9, с. 90; 10, с. 126].

Первый способ представляет собой активный отдых: после длительного занятия умственным трудом некоторые клетки мозга курсанта сильно устают. В случае, если он просто решит отдохнуть, не применяя значительных усилий, например, примет сидячее или лежачее положение, то клетки мозга будут восстанавливаться очень долго. Однако, если курсант начнёт заниматься той или иной физической деятельностью, выполнит несколько упражнений или вовсе пробежится, то начнут работать другие участки мозга, а именно те, которые отвечают за двигательные способности. Согласно основам функционирования нервной системы, активность одних участков ведёт к незамедлительному торможению других. Уставшие участки мозга получают время на восстановление [11, с. 133].

Второй способ заключается в общем повсеместном укрепление организма. Организм человека, который постоянно занимается физической активностью, имеет априори более выносливое сердце, лёгкие и более совершенную систему терморегуляции. Курсант с хорошей физической формой будет уставать гораздо позднее, а также восстанавливаться быстрее, чем его товарищ, который менее подготовленный. Организм последнего будет работать менее экономичнее и эффективнее.

В случае выполнения физических упражнений курсантом, в особенности тех, которые непосредственно тратят значительное количество кислорода,

мышцы посылают в мозг сигналы, символизирующие о необходимости движения питательных веществ к мозгу в большем количестве, поскольку, если их будет недостаточно, то качество умственной работы курсанта будет значительно падать. При выполнении активных физических упражнений, например, бег, быстрая ходьба или другие, в сердце начинает биться чаще ввиду того, что кровь движется по сосудам с быстрой скоростью, к мозгу поступает большое количество кислорода. После чего нервные клетки мозга работают намного эффективнее, именно поэтому мысли человека становятся яснее [12, с. 112].

Любая трудовая деятельность предполагает участие высших психических функций: памяти, внимания и мышления. При этом системообразующим фактором является внимание. От внимания во многом зависят скорость восприятия и эффективность усвоения учебного материала, а также образование двигательных навыков.

Во время физической активности мышцы посылают в мозг определённого рода сигналы, которые активируют специальные структуры в стволе мозга, отвечающие за поддержание состояния бодрствования. Выполнение физических упражнений позволяет мозгу оставаться в тонусе, что, в свою очередь, является необходимым для осуществления умственной деятельности курсантом.

При регулярных физических нагрузках в организме человека меняется баланс химических веществ, который передают сигналы между нервными клетками. Увеличивается уровень веществ, отвечающих за позитивное настроение и мотивацию. Параллельно снижается уровень гормонов стресса, которые могут разрушать нервные клетки и ухудшать память. Занятие спортом не только улучшает работу мозга, но и защищает его от вредного воздействия стрессом, который является неизбежным процессе всего обучения ввиду его специфики [3, с. 162; 5, с.113].

В настоящее время доказано стимулирующее влияние занятий физическими упражнениями на психические функции в целом. Установлено также, что более высокий уровень физической подготовленности способствует лучшей защите от воздействия неблагоприятных факторов и сохранению необходимой степени работоспособности.

Будущая профессия курсантов требует одновременно хорошие физической формы и высокого уровня интеллекта. Именно поэтому особую значимость имеет такое понятие как «перенос тренированности», которое заключается в улучшении одних физических качеств во благо иной деятельности, которая напрямую не связана с этими качествами [6, с. 104].

Когда курсант занимается единоборствами или спортивными играми, он учится действовать в быстро меняющейся обстановке, принимать те или иные решения, ориентироваться в пространстве. В свою очередь, данные навыки имеют и интеллектуальную составляющую. Курсант, который быстро реагирует на изменения, будет также быстро принимать решения в учебных или в после-

дующем в профессиональных ситуациях. Если мозг получает больше кислородом и глюкозы, которые необходимы для интенсивной умственной деятельности, то у такого человека будет дольше сохраняться концентрация внимания, а также качество мышления. Регулярные физические нагрузки, которые происходят в соревновательных условиях или связанные с жёсткими временными ограничениями, приучают работать нервную систему в сложных условиях. Курсант учится спокойно реагировать при неожиданных изменениях окружающей действительности, сохраняя самообладание. Данный опыт переносится на умственную деятельность, делаю курсанта более надёжным в сложных профессиональных ситуациях [7, с. 151; 9, с. 91; 11, с.132].

Занятия спортом вызывают формирование дисциплинированности, целеустремлённости и умение работать в команде. Курсант начинает привыкать регулярно самостоятельно выполнять определённые действия, подчиняясь установленным правилам, ставя перед собой цели и добиваясь их. В спортивных играх курсант учится взаимодействовать со своими товарищами, помогая им, а также под свои собственные интересы общего результату. Кроме того, регулярные занятия формируют уверенность в себе, в собственных силах. Телу становится сильнее, выносливее, что повышает самооценку, уверенный в себе человек не боится браться за сложные задачи, активнее участвуют в жизни коллектива [1, с. 102; 3, с. 160; 5, с.110].

Физически подготовленный курсант, как правило, лучше спит и быстрее восстанавливается после тяжелого учебного дня. Качественный сон обеспечивает утренний тонус: курсант просыпается бодрым и готовым к активной деятельности, с хорошим настроением, тогда как его менее подготовленный товарищ страдает от вялости и сниженные работоспособности.

Увеличение интенсивности нагрузки и объема для неподготовленного человека может быть бесполезным, а при определенных условиях влиять на него отрицательно. Физические упражнения оказывают на работоспособность человека либо непосредственное влияние сразу же после их выполнения, либо вызывают кумулятивный эффект, в котором проявляется суммарное влияние многократного их выполнения [6, с. 103; 11, с. 131; 12, с. 111].

Резюмируя, можно отметить, что физическая подготовка улучшает кровоснабжение мозга, поддерживает нервную систему в тонусе, защищая от вредного воздействия стресса. Физическая подготовка также служит эффективным средством борьбы с умственным утомлением, которое неизбежно возникает при больших учебных нагрузках. Путём использования механизма переноса тренированности физическая подготовка положительно влияет на профессиональные важные качества, например, внимание, быстроту реакции, стрессоустойчивость и способность принимать решения в сложных условиях. Она формирует дисциплинированность, целеустремлённость и уверенность в себе, а также улучшает качество сна, что повышает общую активность курсанта. Время и усилия, затраченные на физическую подготовку, являются эффектив-

ным вложением в профессиональную надёжность будущего сотрудника правоохранительных органов.

Литература

1. Баркалов С. Н. Воспитательные аспекты учебных дисциплин в формировании опыта профессионального поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 102-105. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/2_79.pdf (дата обращения: 20.04.2026).

2. 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: 20.04.2026).

3. 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: 20.04.2026).

4. 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: 20.04.2026).

5. 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: 20.04.2026).

6. 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: 20.04.2026).

7. Пахомов В. И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148-158. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_45838204_51537606.pdf (дата обращения: 20.04.2026).

8. 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: 20.04.2026).

9. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование ассертивного поведения курсанток вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами и методами физической подготовки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 88-95. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_32686717_97644479.pdf (дата обращения: 20.04.2026).

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: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36356919_71194894.pdf (дата обращения: 20.04.2026).

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: 20.04.2026).

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: 20.04.2026).

УДК 796

РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

THE ROLE OF SWIMMING IN THE PREVENTION AND CORRECTION OF EMOTIONAL BURNOUT

Грищенко Карина Романовна
студент
Институт социальной и коррекционной педагогики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Grishchenko Karina Romanovna
student
institute of social and correctional pedagogy
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Brykina Valentina Anatolievna
senior lecturer
department of physical education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается проблема эмоционального выгорания у студентов как распространенного явления в условиях современного высшего образования. Это процесс физического и психического истощения, потеря интереса к учебной деятельности, снижение энергетических ресурсов, пониженный уровень самооценки, ощущение депрессии. Предлагается профилактика и коррекция эмоционального выгорания средствами физической активности. Особое внимание уделено плаванию как доступному и щадящему виду двигательной активности, оказывающему комплексное влияние на психоэмоциональное состояние. Было проведено анкетирование студентов ВГСПУ с анализом показателей эмоционального выгорания до и после экспериментального периода, включающего регулярные занятия плаванием. Полученные данные позволяют оценить эффективность выбранного подхода в условиях образовательной среды. Плавание является эффективным средством профилактики и коррекции эмоционального выгорания в студенческой среде.*

Abstract. *This article examines the problem of emotional burnout among students as a common phenomenon in modern higher education. This process involves physical and mental exhaustion, loss of interest in academic activities, decreased energy, low self-esteem, and feelings of depression. The program proposes the prevention and treatment of emotional burnout through physical activity. Particular attention is paid to swimming as an accessible and gentle form of physical activity that has a comprehensive effect on psycho-emotional well-being. A survey of VSPU students was conducted, analyzing burnout rates before and after an experimental period that included regular swimming lessons. The data obtained allow us to evaluate the effectiveness of the chosen approach in an educational environment. Swimming is an effective means of preventing and treating burnout among students.*

Ключевые слова: *эмоциональное выгорание; плавание; физическая активность; профилактика выгорания; студенты.*

Keywords: *emotional burnout; swimming; physical activity; burnout prevention; students.*

Современная студенческая среда характеризуется высокой учебной нагрузкой, постоянным дефицитом времени и необходимостью адаптации к быстро меняющимся требованиям. Студенческий возраст отличается высокой значимостью мотива внешнего самоутверждения среди своих сверстников. В целях удовлетворения этой потребности в процессе учебной деятельности необходимо ставить перед студентами трудные, но достижимые цели, оперативно контролировать ход их достижения, афишировать достигнутый успех, используя различные средства и приемы [1]. Учеба в вузе все чаще сопровождается эмоциональным напряжением, хронической усталостью и снижением мотивации, что постепенно формирует состояние эмоционального выгорания. Понятие эмоционального выгорания было введено в науку в 1974 году американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером для обозначения психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном взаимодействии с разными личностями в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Актуальность выбранной темы определяется тем, что эмоциональное выгорание все чаще формируется уже на ранних этапах обучения в вузе. При этом многие студенты не осознают серьезности данного состояния, воспринимая его как временную усталость. Отсутствие своевременных профилактических мер приводит к углублению проблемы и формированию устойчивых негативных установок по отношению к учебе и будущей профессиональной деятельности. Вследствие этого возрастает потребность в доступных и эффективных способах поддержания психоэмоционального благополучия обучающихся.

Одним из таких способов является физическая активность, которая традиционно рассматривается как важный ресурс сохранения здоровья. Однако не каждый вид физической нагрузки одинаково подходит для студентов, нахо-

дящихся в состоянии эмоционального истощения. В этом контексте особый интерес представляет плавание, сочетающее умеренную физическую нагрузку и выраженный расслабляющий эффект. Занятия в воде способствуют снижению мышечного и эмоционального напряжения, нормализации дыхания и улучшению общего самочувствия.

Цель исследования заключается в определении роли систематических занятий плаванием как средства профилактики и коррекции эмоционального выгорания в студенческой среде.

Для достижения поставленной цели в рамках статьи были обозначены следующие **задачи:**

1. Рассмотреть теоретические аспекты эмоционального выгорания и особенности его проявления у студентов;
2. Проанализировать влияние плавания на психоэмоциональное состояние и обосновать его значение как профилактического средства;
3. Провести анкетирование студентов с целью выявления изменений уровня эмоционального выгорания до и после экспериментального периода;
4. Сравнить полученные данные и оценить эффективность занятий плаванием.

В ходе работы использовались методы анализа научных публикаций и литературных источников по проблеме эмоционального выгорания и физической активности, метод анкетирования.

База исследования: ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет».

Теоретические аспекты эмоционального выгорания у студентов

Эмоциональное выгорание все чаще рассматривается как одна из ключевых проблем, с которыми сталкиваются студенты в процессе обучения. Данное состояние формируется постепенно и долгое время может оставаться незаметным, маскируясь под обычную усталость или временное снижение настроения. Однако при отсутствии своевременного внимания эмоциональное выгорание приобретает устойчивый характер [2].

Исследователи в области психического выгорания спортсменов Р.С. Уэйнберг и Д. Гоулд выделяли характеристики «выгорания» такие как: физическое и психическое истощение как потеря интереса к проделанной работе, энергетических ресурсов и веры; истощение является причиной отрицательной реакции по отношению к другим; пониженный уровень самооценки, ощущение неудачи и депрессии [3].

Студенты являются категорией наиболее подверженной эмоциональному выгоранию. Уже на начальном этапе обучения может возникнуть потеря интереса к выбранной специальности, снижение работоспособности и эффективности, неспособность управлять своими эмоциями, отстраненность от окружающих, усталость, апатия, безразличие к замечаниям. Жертвы выгорания могут испытывать неуверенность в себе и неудовлетворенность личной жизнью.

Подобные состояния могут быть вызваны различными факторами, например, непрерывными изменениями в образовательной программе, информационной перегрузкой, увеличением количества экзаменов, уменьшением времени на подготовку к ним, недосыпом, отсутствием навыков коммуникации в новой социальной среде.

Плавание как средство профилактики и коррекции эмоционального выгорания

Исследования подтверждают, что недостаток двигательной активности, особенно при постоянном сидячем образе жизни, приводит к снижению нейропластичности мозга. Это существенно влияет на повседневную жизнь, поскольку мозг утрачивает способность изменять свою структуру в связи с получением нового опыта. Кроме того, наблюдаются ухудшение памяти и замедление реакции на внешние стимулы.

Активизировать мозговую деятельность помогают физические нагрузки, однако упор следует делать не на развитие силы или выносливости, а на тренировку скорости реакции, тактического мышления и координации движений [4]. Как известно, интенсивная физическая активность стимулирует выброс эндорфинов – так называемых «гормонов радости». Эти гормоны улучшают эмоциональный фон и обладают способностью снижать восприятие боли. Повышенный уровень эндорфинов сохраняется в организме до получаса после окончания тренировки, что способствует росту продуктивности в течение дня, облегчению решения задач и ощущению достижимости поставленных целей. Таким образом, систематическая физическая нагрузка может рассматриваться как эффективное средство профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания.

Отдельного внимания заслуживают водные тренировки на психоэмоциональное состояние человека. Регулярные занятия плаванием способствуют снижению уровня хронического стресса на 30 – 40%. Плавание благотворно воздействует на центральную нервную систему: равновесие распространяется как на процесс возбуждения, так и торможения, улучшается кровоснабжение мозга[5].

Высокая эффективность плавания во многом объясняется особенностями мышечной работы в воде. Во время плавательных движений задействуются практически все основные группы мышц. Активно работают мышцы спины, включая широчайшие и трапециевидные. Они способствуют снятию напряжения в области плечевого пояса и шеи – зонах, наиболее подверженных зажимам при длительной умственной работе. Плавание выравнивает осанку, в том числе расслабляет лицевую мускулатуру. Одновременно включаются мышцы груди и плеч, обеспечивающие ритмичные гребковые движения, а также мышцы рук. Во время плавания усиливается кровообращение, активизируется обмен веществ, стимулируется работа иммунной системы. Достаточно провести в бассейне тридцать минут, чтобы получить заряд бодрости и энер-

гии. Внешние изменения позитивно влияют на внутреннее состояние: повышается настроение, стабилизируется общий эмоциональный фон, появляется уверенность в себе и своих силах. Вода снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат за счет выталкивающей силы, что позволяет телу находиться в состоянии частичной невесомости. Это ощущение физической легкости напрямую связано с субъективным переживанием расслабления и снятия внутреннего напряжения, тело перестает восприниматься как источник усталости.

Разгрузка мыслей во время плавания объясняется особенностями сенсорного восприятия. Ритмичные движения, равномерное дыхание и приглушенные звуки под водой снижают поток внешней информации. Внимание естественным образом переключается с тревожных мыслей и учебных задач на телесные ощущения и дыхательный ритм. Вследствие этого формируется состояние, близкое к медитативному. При физической активности вырабатывается гормон нейропептид галанин, который влияет на настроение, борется с тревожностью и нервно - психическими расстройствами, связанными со стрессом [6].

Определение психоэмоционального состояния студентов

В качестве опрашиваемых выступили студенты ВГСПУ в возрасте от 18 до 23 лет. В выборку вошли девушки - студентки 1-3 курсов в количестве 40 человек, испытывающие учебную нагрузку различной интенсивности. Участники не имеют медицинских противопоказаний к занятиям плаванием и ранее не посещали бассейн на регулярной основе. Это условие было важно для более объективной оценки влияния плавания на их психоэмоциональное состояние.

Первичное анкетирование проводилось до начало экспериментального периода. Анкета включала следующие вопросы:

1. Как часто в последнее время у Вас возникает ощущение эмоциональной усталости и внутреннего опустошения после учебного дня?
2. Насколько выражено чувство напряжения и стресса?
3. Как часто наблюдается отсутствие сил и энергии даже после отдыха и выходных дней?
4. В какой мере ощущается уверенность в своих возможностях справляться с учебной нагрузкой?
5. Как часто возникает безразличие или формальное отношение к учебному процессу?
6. Сколько часов Вы спите? Есть ли у вас проблемы со сном?

На этом этапе было выявлено, что 85% студентов испытывает признаки эмоциональной усталости, 50% - чувство напряжения и стресса. У 65% наблюдаются признаки хронической усталости и снижения мотивации к обучению. Уверенность в своих возможностях справляться с нагрузкой испытывает 40% опрашиваемых. Безразличие и формальное отношение к учёбе 65% студентов испытывают в конце семестра, а 35% в конце каждой учебной неделе. 20% спят около 8-9 часов, остальные 6-7 часов и менее. Проблемы со сном

испытывают 60% студентов. Полученные данные послужили отправной точкой для дальнейшего анализа.

После проведения первичного анкетирования был организован экспериментальный период, в рамках которого студенты регулярно посещали занятия плаванием. Занятия проводились несколько раз в неделю и включали разминку, основную часть с выполнением плавательных упражнений и завершающий этап, направленный на расслабление. Особое внимание уделялось комфортному темпу и отсутствием соревновательного компонента, что позволяло снизить дополнительное эмоциональное напряжение.

Повторное анкетирование проводилось после завершения экспериментального периода с использованием той же анкеты, что и на первом этапе. Это позволило сопоставить показатели и выявить динамику изменений.

У 75% лиц, включенных в систематические водные тренировки не менее двух раз в неделю, показатели эмоционального истощения значительно снизились. Студенты стали реже жаловаться на постоянную усталость, эмоциональную опустошенность и раздражительность. Более чем у половины участников наблюдается улучшение сна и повышение субъективного уровня энергии. Схожая динамика прослеживалась у большинства испытуемых, что повышает достоверность результатов анкетирования. Следует сделать вывод, что плавание стоит рассматривать как один из эффективных щадящих способов психоэмоциональной разгрузки.

Выводы

В рамках данной статьи была рассмотрена проблема эмоционального выгорания у студентов как актуальное и все более распространенное явление в условиях современного высшего образования. Высокая учебная нагрузка, дефицит времени на восстановление, постоянное психоэмоциональное напряжение и неопределенность будущих профессиональных перспектив создают предпосылки для формирования устойчивого состояния эмоционального истощения.

Анализ теоретических положений показал, что эмоциональное выгорание у студентов имеет сложную структуру и проявляется через эмоциональное истощение, формальное отношение к учебному процессу и снижение уверенности в собственных возможностях. Подобные проявления постепенно накапливаются и при отсутствии профилактических мер приобретают устойчивый характер. Вследствие этого возрастает значимость поиска доступных и эффективных способов поддержания психоэмоционального равновесия в студенческой среде. Усовершенствованная система методов саморегуляции позволит успешно управлять своим состоянием в условиях все возрастающих психических и физических напряжений [7].

Особое внимание в статье было уделено плаванию как средству профилактики и коррекции эмоционального выгорания. Рассмотрение особенностей данного вида физической активности позволило показать его комплексное

воздействие на организм. Плавание обеспечивает равномерную мышечную нагрузку, способствует снижению физического и эмоционального напряжения, нормализации дыхания и формированию состояния внутреннего спокойствия. Плавание – это необходимый элемент здорового образа жизни, улучшающий эмоциональное самочувствие и повышающий работоспособность организма [8].

Практическая часть статьи, основанная на анкетировании студентов, позволила проследить динамику уровня эмоционального выгорания до и после экспериментального периода. Сравнительный анализ результатов показал снижение выраженности эмоционального истощения, уменьшение уровня стресса и улучшение общего самочувствия у большинства участников.

Как итог, полученные результаты позволяют рассматривать плавание как эффективное средство профилактики и коррекции эмоционального выгорания в студенческой среде. Его доступность, мягкое воздействие на организм и выраженный расслабляющий эффект делают данный вид физической активности особенно ценным в условиях высокой учебной нагрузки.

Литература

1. Психолого-педагогическое обеспечение интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Нарадько Д. В., Стукалова А. Е., Филонова Е. Р., Половодов И. В. // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 157-162. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=46451936 (дата обращения: 14.01.2026).

2. Колузаева Т. В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики // Вестник ХГУ им. Н. Ф. Катанова. 2020. № 1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-prichiny-posledstviya-sposoby-profilaktiki (дата обращения: 18.02.2025).

3. Ненахова Е. В., Байкова О. А., Земскова А. В. Особенности эмоционального выгорания студентов // Эпомен: медицинские науки. 2022. № 5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-vygoraniya-studentov (дата обращения: 18.02.2025).

4. Перфильев А. А. Профилактика психоэмоционального выгорания у сотрудников УИС путем дозированных физических нагрузок // Управление образованием: теория и практика. 2021. № 6 (46). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-psihoemotsionalnogo-vygoraniya-u-sotrudnikov-uis-putem-dozirovannyh-fizicheskih-nagruzok (дата обращения: 18.01.2025).

5. Погорелова Е. Ю., Коробейникова Е. И. Универсальный вид спорта – плавание // Наука-2020. 2023. № 1 (62). С. 148-152. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54081107 (дата обращения: 15.02.2026).

6. Сорокина В. А., Гасанова Ю. Н. взаимосвязь физической активности и психического здоровья человека // Наука-2020. 2022. № 6 (60). С. 63-67. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50127051 (дата обращения: 16.02.2026).

7. Коробейникова Е. И., Даянова М. А. Характеристика психологической подготовки спортсменов // Наука-2020. 2019. № 11 (36). С. 51-60. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=41857662 (дата обращения: 25.02.2026).

8. Круглякова Э. В., Коробейникова Е. И. Физическое здоровье как основа долгой и активной жизни человека // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 27-33. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=46592412 (дата обращения: 25.02.2026).

УДК 796.5

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОЛИЦИЯ КАК СУБЪЕКТ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СФЕРЕ АКТИВНОГО ТУРИЗМА И МАССОВОГО СПОРТА

TOURIST POLICE AS A SUBJECT OF PERSONAL SAFETY IN THE FIELD OF ACTIVE TOURISM AND MASS SPORTS

Тихонович Мария Игоревна
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
TikhonovichMariaIgorevna
senior 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

Золотарева Рената Владимировна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
ZolotarevaRenataVladimirovna,
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается феномен туристической полиции как новаторского субъекта обеспечения правопорядка в зонах отдыха. Особое внимание уделяется оценке эффективности туристической полиции в вопросах обеспечения личной безопасности граждан, активно занимающихся туризмом и любительским спортом в условиях повышенных природных и социальных рисков. Демонстрируется, что традиционные подразделения МВД не обладают необходимой профессиональной компетенцией для работы в труднодоступных спортивно-рекреационных местах проведения мероприятий. В качестве оптимального решения рассматривается специализированное подразделение - туристическая полиция, наделенная функциями оперативного реагирования и обеспечения личной безопасности граждан.*

Особое внимание уделяется специфике угроз личной безопасности в активном туризме и спорте. На основе анализа зарубежного и российского опыта выявлены

правовые пробелы в законодательстве РФ и сформулированы рекомендации по их урегулированию.

Abstract. *The article examines the phenomenon of tourist police as an innovative entity for maintaining law and order in recreational areas. Special attention is paid to evaluating the effectiveness of tourist police in ensuring the personal safety of citizens who are actively engaged in tourism and amateur sports under conditions of increased natural and social risks. It is demonstrated that traditional units of the Ministry of Internal Affairs do not possess the necessary professional competence to operate in hard-to-reach sports and recreational event locations. As an optimal solution, a specialized unit—the tourist police—is considered, endowed with functions of operational response and ensuring the personal safety of citizens.*

Special attention is given to the specifics of personal safety threats in active tourism and sports. Based on the analysis of foreign and Russian experience, legal gaps in the legislation of the Russian Federation have been identified, and recommendations for their regulation have been formulated.

Ключевые слова: *туристическая полиция; личная безопасность; активный туризм; массовый спорт; общественный порядок.*

Keywords: *tourist police; personal safety; active tourism; mass sport; public order.*

За последние годы туризм в России демонстрирует устойчивый рост, особенно во внутреннем сегменте, влияющими факторами стали санкционные ограничения в отношении Российской Федерации и пребывания за ее пределами. Данные сдерживания повлияли на развитие инфраструктуры и привели к государственной поддержке отрасли активного отдыха на территории страны. В связи с тем, что наша страна обладает богатым историческим и культурным наследием и занимает обширные территории туризм довольно стремительно набирает обороты [1, с. 132]. Ежегодно тысячи граждан отправляются на горнолыжные курорты Роза Хутор, занимаются рафтингом на Камчатке, участвуют в любительских марафонах и велогонках в различных субъектах РФ. Так, по итогам внутреннего туризма за январь и февраль текущего года было зафиксировано 12 миллионов поездок, что свидетельствует о популярности массовых спортивных мероприятий. Однако рост туристической активности сопровождается увеличением числа происшествий в том числе, связанных с травматизмом, потерей связи, террористическими угрозами и конфликтными ситуациями.

Активный туризм и массовый спорт сопряжены с объективными и субъективными угрозами личной безопасности: от природно-климатических факторов до противоправных действий третьих лиц. В таких условиях особую роль приобретает вопрос обеспечения личной безопасности участников и зрителей спортивных мероприятий. Ключевая проблема заключена в том, что существующие наряды патрульно-постовой службы полиции (далее по тексту - ППСП) и МЧС не всегда обладают специфическими знаниями, необходимыми для эффективной работы в курортных зонах, лесах или горах, а также в силу наложенных на них

обязанностей не всегда имеют возможность оказать должную помощь. Удаленность туристических маршрутов, специфический характер происшествий, а также необходимость оперативного реагирования и взаимодействия с иностранными туристами требуют создания специализированных структур, способных сочетать правоохранительные функции, познания в области иностранных языков с навыками взаимодействия с гражданами. В данном случае ключевое значение приобретает относительно новое подразделение - туристическая полиция.

Туристическая полиция представляет собой специализированное подразделение органов внутренних дел, ориентированное на охрану общественного порядка и обеспечение безопасности в местах массового пребывания туристов. Пилотный проект был запущен в 2014 году по предложению Министра Внутренних дел в преддверии Олимпийских игр в Сочи. Успех проекта, породившийснижение уличной преступности и количества конфликтов с участием иностранных посетителей,стал причиной его масштабирования. На текущий период по данным МВД РФ, туристическая полиция функционирует в 10 регионах, а именно в Москве, Анапе, Владивостоке, Казани, Новосибирске, Санкт-Петербурге, Севастополе, Сочи, Твери и в Южно-Сахалинске [2].

На настоящее время туристическая полиция действует в ряде стран, мировой опыт свидетельствует о высокой эффективности данных подразделений. Особое внимание заслуживает практика Таиланда, где данные подразделения уже функционирует 50 лет. Таиландские офицеры проходят обязательное обучение иностранным языкам и овладевают навыками вежливого взаимодействия с туристами, особое место занимают функции по обеспечению личной безопасности, для реализациикоторых применяются современные технические средства для распознания лиц и мобильные приложения для круглосуточной связи с туристами.

В европейских странах, в том числе во Франции, практикуются совместные патрулирования с участием иностранных полицейских, данные меры способствуют более эффективному взаимодействию с туристами из разных стран. Специализированные подразделения владеют навыками оказания первой помощи в полевых условиях, знают специфику массовых спортивных мероприятий и обучены перемещению по горной, лесной и водной местности. Так, в отличие от обычных патрулей, туристическая полиция ориентирована на профилактическую работу.

В России деятельность сотрудников туристической полиции регламентирована Федеральным законом «О полиции», а также ведомственными приказами МВД, которые описывают специфику несения службы в туристско-рекреационных зонах. Юридически туристическая полиция не является отдельной структурой, а представляет собой специализированные группы (взводы) в составе отдельных батальонов ППСП, прошедших дополнительную подготовку,

что прямо указано в распоряжении Министра Внутренних дел РФ от 2 апреля 2018 года №1/3524 «О создании специализированных подразделений».

В настоящее время подразделения туристической полиции осуществляют деятельность по охране общественного порядка в местах нахождения зарубежных гостей и внутренних посетителей, предупреждению и пресечению правонарушений [4, с. 73]. Существуют и иные направления работы подразделений, к которым относятся: обеспечение личной безопасности граждан на различных сооружениях, объектах или при взаимодействии с опасными субъектами, поддержка и патрулирование массовых и спортивных мероприятий, оказание содействия в решении возникающих вопросов, языковая и коммуникативная поддержка «гостей», информационно-консультативная помощь в части уточнения маршрутов, работы транспорта, местонахождения медицинских пунктов и объектов спортивной инфраструктуры, контроль за соблюдением правил в парках и на туристических тропах.

Активный туризм предъявляет особые требования к организации безопасности. Скалолазание, трекинг, велоспорт, горные лыжи, рафтинг, альпинизм и другие виды активного отдыха связаны с повышенным риском для жизни и здоровья, что обусловлено как природно-климатическими, так и человеческим факторами. В связи с чем туристическая полиция играет важную роль в профилактике несчастных случаев. Её сотрудники осуществляют контроль за соблюдением правил допуска к экстремальным видам спорта, проверяют наличие необходимого снаряжения и документов, а также информируют туристов о потенциальных опасностях на маршрутах. Особое значение эта работа приобретает в регионах с высокой туристической нагрузкой. Так, в туристическом кластере «Приэльбрусье» в 2025 году было зарегистрировано 57 туристических маршрутов шести категорий сложности с общей протяжённостью 1,4 тысячи километров. С начала года по этим маршрутам прошли более 10 тысяч туристов и альпинистов, зарегистрированных в МЧС России [5]. В таких условиях профилактическая работа становится критически необходимой.

Е. А. Алдошина и Е. В. Гуняев в своем исследовании отмечают, что большинство людей ставят физическую безопасность в приоритет, поэтому ее достижение – главная задача личности, общества и государства [6, с. 18]. Соответственно в условиях пространственной удаленности от стационарных пунктов экстренной помощи, высокой доли групповых взаимодействий, сезонных рисков, связанных с погодными условиями, личная безопасность переходит из грани самоконтроля спортсмена в грань профессионального надзора в экстремальных условиях. Стоит отметить, что при выполнении служебных задач личная безопасность полицейского имеет немаловажную роль и является ключевой задачей всей системы МВД [7, с. 17].

Любые массовые спортивные мероприятия, включая марафоны, лыжные гонки, кроссфит-игры, требуют повышенного внимания к вопросам безопасности. В соответствии с Федеральным законом «О полиции», на сотрудников

возлагается обязанность обеспечивать безопасность граждан и общественный порядок на улицах, стадионах, в парках и других общественных местах. Однако специфика массовых спортивных мероприятий в природной среде требует специализированных знаний и навыков.

Туристическая полиция участвует в регулировании массового скопления людей, блокировании опасных участков трасс, эвакуации пострадавших, а также в обеспечении общественного порядка в местах старта и финиша. Основываясь на положения Постановления Правительства РФ от 18 апреля 2014 года № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», организаторы соревнований обязаны обеспечивать меры общественного порядка и общественной безопасности. Однако на практике эти требования не всегда соблюдаются в полной мере.

Показательным является инцидент на чемпионате России по велоспорту в Лотошино, где автомобиль сбил спортсмена Льва Гонова. Нарушения безопасности на перекрытых трассах вызвали недоумение среди спортсменов и наблюдавших спортивное мероприятие зрителей. С аналогичными проблемами сталкиваются и при проведении любительских забегов и велогонок, где организаторы массового мероприятия нередко пренебрегают безопасностью участников и обеспечивают ее на недостаточном уровне.

Основная коллизия заключена в отсутствии действующего законодательства в вопросе правового регулирования деятельности туристической полиции. На сегодняшний день не существует федерального закона «О туристической полиции», который определил бы правовой статус, полномочия сотрудников и их компетенцию, поэтому используются общие нормы, установленные федеральным законом «О полиции». Отсюда вытекает ключевая проблема разграничения полномочий среди ведомств: МЧС, Ростуризма, МВД, в сфере обеспечения личной безопасности туристов и туризма в целом.

Для совершенствования сферы активного массового спорта и туризма и предупреждения происшествий во время общественных мероприятий в России необходимы законодательные поправки в действующие нормативные акты, а также нововведения, касавшиеся цифровизации и специальной подготовки деятельности сотрудников.

Так, целесообразно внедрить обязательные курсы горной, водной и спелеологической подготовки, которые позволят сотрудникам не только эффективно выполнять правоохранительные функции, но и оказывать квалифицированную помощь пострадавшим в экстремальных условиях. Экстремальная подготовка сотрудников должна включать в себя способность применения специальных навыков в предельных ситуациях, когда жизни и здоровью сотрудника также создаётся непосредственная угроза [8, с. 80].

Опыт Таиланда, где успешно функционирует мобильное приложение туристической полиции с функциями экстренной связи, онлайн-перевода и нави-

гации, заслуживает особого внимания и необходим для внедрения в России. Аналогичное приложение могло бы обеспечить круглосуточную связь туриста с ближайшим нарядом полиции, а также предоставлять информацию о надежных маршрутах и зонах повышенного риска.

В части проведения массовых спортивных мероприятий и с целью обеспечения личной безопасности участников спортивных событий необходима разработка единых стандартов безопасности для общественных соревнований, проводимых в природной среде. Эти стандарты должны включать требования к маркировке трасс, организации пунктов медицинской помощи, а также к взаимодействию с подразделениями туристической полиции. Разумно закрепить обязанность организаторов таких мероприятий согласовывать планы обеспечения безопасности с территориальными органами МВД.

Таким образом, туристическая полиция в России является важным, но недостаточно эффективно используемым субъектом обеспечения личной безопасности в сфере активного туризма и массового спорта. В современных реалиях необходимо рассмотреть возможность усовершенствования данного подразделения и закрепления его правового статуса. Только комплексный подход к решению обозначенных проблем позволит создать надёжную систему обеспечения личной безопасности граждан, активно занимающихся туризмом и массовым спортом, и будет способствовать дальнейшему развитию этих ключевых направлений физической культуры и отдыха.

Литература

1. Гуняев Е. В. Активный туризм и его развитие на территории Российской Федерации // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 131-135. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_2(56)2022.pdf (дата обращения: 20.04.2026).

2. МВД расширит состав туристической полиции в преддверии высокого турсезона в России / Интерфакс-Россия. URL: https://www.interfax-russia.ru/tourism/news/mvd-rasshirit-sostav-turisticheskoy-policii-v-preddverii-vysokogo-tursezona-v-rossii (дата обращения: 23.04.2026).

3. Беженцев А. А., Ваганов А. Э., Лукичев Ю. В. Деятельность подразделений туристической полиции: ее особенности и организация // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2022. № 1(55). С. 72-77. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/deyatelnost-podrazdeleniy-turisticheskoy-politsii-ee-osobennosti-i-organizatsiya/viewer (дата обращения: 23.04.2026).

4. Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Здоровый образ жизни как основополагающий показатель физической безопасности личности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей, Орёл, 23 июня 2022 года. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 18-21. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=49242521 (дата обращения: 23.04.2026).

5. Губенков А. О. Некоторые аспекты обеспечения личной безопасности близких родственников сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации:

теоретико-правовой аспект // Автономия личности. 2025. № 1 (34). С. 15-21. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aspekty-obespecheniya-lichnoy-bezopasnosti-blizkih-rodstvennikov-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del-rossiyskoy-federatsii/viewer (дата обращения: 23.04.2026).

6. Николаев С. А. Сущность, роль и место обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел в России на современном этапе своего развития // Автономия личности. 2025. № 1(34). С. 77-81. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-rol-i-mesto-obespecheniya-lichnoy-bezopasnosti-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del-v-rossii-na-sovremennom-etape-svoego/viewer (дата обращения: 23.04.2026).

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам XV Международной научно-практической конференции

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ
№ 1 (81) 2026

В авторской редакции

Подписано к изданию 19.06.2026 г.
Объем 13,8 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

220/220