НАУКА-2020

ISSN 2413-6379

Сетевое издание
№ 4 (78) 2025

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

АКАДЕМИЯ МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 4 (78) 2025

Издается с 2012 года

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

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

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

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

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

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

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

Размещение в Интернет 30.11.2025 г.

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

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

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

16+

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

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Носов С. А., Носова Е. В., Алдошин А. В.
РУКОПАШНЫЙ БОЙ В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ 5

Соломченко М. А., Душечкин И. А., Прохоров Р. А.
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ 17

Кленин И. С., Казарян А. В.
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ 24

Махов С. Ю., Баркалов С. Н.
ФАКТОРЫ И МЕХАНИЗМЫ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 31

Шайхутдинов И. Ш.
ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА: КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ В ОБУЧЕНИИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОВД 45

Горбачева Д. П., Смоляков Д. А.
МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 50

Хрыков И. С.
НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ МВД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 56

Задорожнева Ю. В., Головинова И. Ю.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ 61

Кулагин М. С.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СИСТЕМЫ МВД РФ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ 68

Бондарева В. В., Губанов Э. В.
СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ: ОТ СТАНДАРТИЗАЦИИ К ПЕРСОНАЛИЗАЦИИ 73

Авсеенко М. Е., Молчанов А. С.
ИГРОВОЙ МЕТОД В ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 80

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Савин Д. Д., Соломченко М. А.
ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА 86

Ларкин М. Ю.
МОДЕРНИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОСТИ В КОНТЕКСТЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: НОВАТОРСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНУЮ ИНДУСТРИЮ 91

Павлова А. В., Волкова Е. В.
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 98

Фролова Т. А., Горлова Ю. И.
ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ИНТЕГРАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 107

Чичерова П. А.
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ 115

Иванов А. В., Филипенко Е. А.
ИГРОВАЯ КУЛЬТУРА ДРЕВНЕГО КИТАЯ 119

Кульпин Д. А., Горлова Ю. И.
ШАХМАТЫ КАК РАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 127

Задиракин И. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОВД: КЛЮЧ К ЭФФЕКТИВНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ 135

Королева Е. В., Чуфарова Л. И.
РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 140

Кондакова В. Н., Панов Д. С.
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ 146

Кузнецов М. Ю., Волкова Е. В.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССОВ 151

Фролова Т. А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГОРИТМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ 160

Коршунова Е. О.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАНИЙ 169

Губанов Э. В., Евсеев З. К.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ МВД РОССИИ: СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ И ИННОВАЦИИ 174

Бабенкова А. И., Пахомов В. И.
РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ КУРСАНТОВ МВД 182

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796.89

РУКОПАШНЫЙ БОЙ В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ

HAND-TO-HAND COMBAT IN THE RUSSIAN INTERIOR MINISTRY SYSTEM

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

Носова Елизавета Владимировна
кандидат юридических наук, доцент
кафедра физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
г. Красноярск, Россия
Nosova Elizaveta Vladimirovna
Ph.D, associate professor
department of physical training
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia

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

Аннотация. *В рамках рассматриваемой научной статьи анализируется роль рукопашного боя в системе МВД России. Актуальность темы обусловлена кадровым дефицитом и, как следствие, проблемой низкой внутренней мотивации сотрудников к саморазвитию во внеслужебное время. Это касается не только интеллектуальной сферы, но и нежелания осваивать новые технологии и повы-*

шать ключевые профессиональные навыки, в том числе устойчивость к продолжительным физическим и психологическим нагрузкам. В этом контексте рукопашный бой рассматривается как комплексная система, способствующая личностному развитию. Он направлен на повышение уровня общей и специальной физической подготовки, а также на формирование глубокого понимания принципов атаки и защиты, включая технические элементы бросков и борьбы в партере. В образовательной программе МВД РФ дисциплина «Рукопашный бой» утвердилась как универсальная боевая система. Обладая высоким функциональным потенциалом, этот вид единоборств продолжает эволюционировать и получает широкое признание как на национальном, так и на международном уровне.

Abstract. *Within the framework of this scientific article, the role of hand-to-hand combat in the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia is analyzed. The relevance of the topic is due to the shortage of personnel and, as a result, the problem of low internal motivation of employees for self-development during off-duty hours. This applies not only to the intellectual sphere, but also to the unwillingness to master new technologies and improve key professional skills, including resistance to prolonged physical and psychological stress. In this context, hand-to-hand combat is considered as a comprehensive system that promotes personal development. It is aimed at improving the level of general and special physical fitness, as well as at developing a deep understanding of the principles of attack and defense, including the technical elements of throws and wrestling in the stalls. In the educational program of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, the discipline "Hand-to-hand combat" has established itself as a universal combat system. With its high functional potential, this type of martial arts continues to evolve and is widely recognized both nationally and internationally.*

Ключевые слова: *рукопашный бой; МВД России; физическая подготовка; спорт; единоборства.*

Keywords: *hand-to-hand combat; Ministry of Internal Affairs of Russia; physical training; sports; martial arts.*

В современном научном дискурсе, охватывающем как теоретические изыскания, так и прикладные наработки в сфере физической культуры, наблюдается отсутствие консенсуса относительно единой дефиниции понятия «физическое воспитание». Подобная терминологическая неоднозначность является прямым отражением многогранности функциональных задач, которые призвана решать физическая подготовка в разнообразных контекстах человеческой деятельности. Эта смысловая широта закономерно обусловливает необходимость разработки и внедрения целого спектра специализированных методологических стратегий и конкретных практических методов.

Применительно к системе органов внутренних дел концепция физического воспитания трансформируется, обретая сугубо практическую ориентацию. Его фундаментальная цель заключается в целенаправленном формировании у личного состава стабильной психофизической резистентности, позволяющей эффективно противостоять длительному воздействию высокоинтенсивных нагрузок, носящих комплексный характер. Таким образом, центральная миссия этого процесса заключается в системном совершенствовании общего и спе-

циального физического состояния сотрудников, что служит основой для поддержания их перманентной готовности к выполнению оперативных задач, способствует утверждению в служебном коллективе приоритетов здорового образа жизни и создает условия для достойного представления ведомства на спортивных мероприятиях, от внутренних ведомственных стартов до состязаний международного уровня [1].

Актуальность целостного подхода к подготовке полицейских кадров обусловлена тем, что проблема их профессионализма находится в фокусе постоянного внимания как руководящего состава Министерства внутренних дел на федеральном уровне, так и его территориальных представительств. Эта озабоченность напрямую продиктована социальным запросом: общественность вправе ожидать, что будет взаимодействовать с компетентными сотрудниками, чья квалификация простирается за рамки сугубо служебных обязанностей и включает в себя безупречную физическую форму, высокий уровень самодисциплины и приверженность принципам здоровья. Упомянутое требование приобретает особую значимость для личного состава, задействованного в патрульно-постовой службе, который ежедневно работает в непосредственном контакте с гражданами, ведь их телесная конституция и общий физический облик воспринимаются как наглядное свидетельство профессионализма и незыблемости авторитета всего правоохранительного ведомства.

В свою очередь, наблюдаемая в настоящее время нехватка кадровых ресурсов усугубляется другой глубокой проблемой отсутствием у значительной части сотрудников внутренних стимулов к систематической работе над своим профессиональным и личностным потенциалом вне рамок служебного времени. Данный вызов охватывает не только сферу интеллектуального роста, но и распространяется на нежелание осваивать актуальные технологические новшества и последовательно развивать фундаментальные служебные умения, в числе которых способность стойко переносить интенсивное и долговременное давление, оказываемое на физиологическом и психическом уровнях. В свете этих обстоятельств регулярная практика спортивных единоборств представляется высокоэффективным средством для выработки у действующих сотрудников, а также курсантов и слушателей ведомственных образовательных учреждений, той необходимой степени резистентности, которая позволяет успешно противостоять многообразным стрессогенным факторам, неизбежно возникающим в процессе выполнения оперативно-служебных задач [2].

Рукопашный бой представляет собой целостную систему, ориентированную на гармоничное развитие личности сотрудника. Его ценность выходит далеко за рамки физического совершенствования, поскольку он закладывает фундамент для глубокого освоения ключевых принципов нападения и обороны. Овладение техническим арсеналом, включающим сложно координационные действия и тонкости ведения поединка в различных положениях, способствует формированию универсального двигательного интеллекта [3].

Не менее значим вклад данной дисциплины в психологическую подготовку. Она целенаправленно воспитывает внутреннюю саморегуляцию и создает легитимную возможность для трансформации негативных психоэмоциональных состояний в ходе интенсивной тренировочной деятельности. Подобный синтез физического и психического начал открывает путь к непрерывному личностному росту и поддержанию стабильного психологического статуса, что является залогом эффективности в условиях решения нетривиальных оперативных задач.

Вместе с тем, в образовательной практике ведомственных учреждений курсанты нередко оказываются перед сложной методологической проблемой. Им предстоит определить для себя такую систему подготовки, которая обеспечила бы не только усвоение технических элементов, но и гарантировала их успешную реализацию в экстремальной обстановке, характеризующейся высокой степенью неопределенности и стресса. Ключевым фактором в подобной ситуации становится доведение действий до уровня моторного автоматизма, подкрепленного непоколебимой психической стабильностью, что в совокупности и позволяет действовать уверенно и результативно [4].

В настоящее время сфера спортивных единоборств переживает этап активного развития, характеризующийся исключительным многообразием. Это многообразие рождается из богатейшего арсенала существующих методик тренировок и глубоких философских систем, лежащих в основе подготовки. Существенная часть этих дисциплин имеет глубокие историко-культурные корни, тесно переплетенные с традициями восточных цивилизаций, где они изначально и сформировались как целостные практики. Примечательно, что ряд данных стран осуществляет успешную адаптацию и имплементацию своих аутентичных боевых систем в процесс профессиональной подготовки личного состава правоохранительных ведомств. Подобная интеграция наглядно демонстрирует свою практическую целесообразность и высокую результативность в разрешении обширного круга оперативно-служебных задач, стоящих перед полицией [5].

Стремясь достичь сопоставимых результатов и опираясь на успешный международный опыт, российские эксперты в области физической культуры и спорта провели глубокий анализ и разработали собственные национальные системы единоборств. Эти отечественные разработки демонстрируют не меньшую эффективность и универсальность в сравнении с зарубежными аналогами [6].

В ходе разработки этих уникальных боевых искусств отечественные эксперты осуществили глубокий анализ биомеханических принципов и тактической целесообразности применения всего спектра боевых действий. Исследованию подверглись не только ударная техника и защитные маневры с использованием различных сегментов тела, но и комплекс бросковых элементов, выполняемых в вертикальном положении и на грунте. Значительный научный интерес представляла систематизация методик применения болевых и удушающих

воздействий из разнообразных позиций, параллельно велась работа над созданием эффективных контратакующих комбинаций и разработкой тактики противодействия им. Проведенная масштабная исследовательская работа заложила основу для формирования целостных и пластичных систем рукопашного боя, в полной мере соответствующих узкопрофессиональным запросам российских правоохранительных структур.

Результатом этой многогранной деятельности стало внедрение в образовательный процесс ведомственных учебных заведений МВД России комплексной дисциплины «Рукопашный бой», которая представляет собой синтезированную боевую систему универсального назначения. Обладая существенным прикладным ресурсом, эта дисциплина демонстрирует постоянную динамику развития, укрепляя свои позиции не только в рамках национального образовательного пространства, но и получая растущее одобрение на международной арене [7].

Значительным фактором, способствующим популяризации рукопашного боя, является его устойчивая интеграция в программу ведомственных спартакиад, где эта дисциплина утвердилась в качестве одной из ключевых спортивных составляющих. Организация регулярных соревновательных мероприятий формирует консолидированное пространство для профессиональной и конкурентной коммуникации между курсантами образовательных учреждений МВД и действующими сотрудниками его территориальных подразделений. Данный процесс вносит существенный вклад в укрепление корпоративного духа и ведомственной идентичности, одновременно выступая катализатором для постоянного профессионального роста личного состава [8].

Эффективность профессиональных действий сотрудника определяется синтезом таких интегральных качеств, как оперативность, подразумевающая способность осуществлять максимальное количество технических элементов в предельно сжатые временные промежутки, и целесообразная точность, обеспечивающая достижение результата без избыточных энергозатрат. Указанные характеристики приобретают первостепенное значение при реализации защитных маневров или нанесении упреждающих ударов.

Несмотря на статистически подтверждаемую тенденцию к снижению уровня преступности в национальном масштабе, сохранение высокой степени профессиональной компетенции сотрудников Госавтоинспекции в правовой и физической сферах остается необходимым условием для активного противодействия правонарушениям. Повседневная служебная деятельность сопряжена с интенсивными психофизическими нагрузками, что объективно актуализирует задачу перманентного развития волевых, морально-этических и психических качеств личного состава. Инструментом повышения общей стрессоустойчивости и подготовки к потенциально экстремальным ситуациям выступает систематическая и методически выверенная физическая подготовка.

С научной точки зрения, в рамках концепции И. Д. Карцева, профессиональная пригодность сотрудника подлежит оценке через призму его физио-

логических возможностей, адаптированных к специфическим видам служебной активности. Ученый утверждал, что развитие данных ключевых функций становится достижимым при условии, что их исходный уровень не только превышает установленный минимальный порог, но и соответствует динамическому стереотипу, сформированному в данной профессиональной среде.

Освоение боевых приемов борьбы в системе ведомственной подготовки представляет собой целостный педагогический процесс, органично включающий теоретическое осмысление, практическое усвоение и последовательное совершенствование соответствующих прикладных навыков. Эта работа составляет неотъемлемый элемент профессионального становления как курсантов ведомственных образовательных учреждений, так и действующих сотрудников Госавтоинспекции, что логически обусловлено комплексом специфических обстоятельств, характеризующих их служебную деятельность.

Практическое владение техникой рукопашного боя предоставляет сотруднику реальную возможность для эффективного противодействия правонарушителю, обеспечивая успешное отражение внезапной агрессии и последующее задержание. Более того, в контексте повседневного выполнения служебных обязанностей эти специальные умения становятся ключевым фактором, гарантирующим личную безопасность оперативного сотрудника.

Следует подчеркнуть, что если общая физическая подготовка курсантов, поступающих в образовательные организации МВД России, обычно обладает сформированной основой и продолжает развиваться в разнообразных формах учебной и внеучебной деятельности, то становление специфических навыков рукопашного боя происходит исключительно в рамках ведомственной системы обучения. Их первичное формирование осуществляется в стенах вузов МВД под руководством квалифицированных преподавателей, тогда как последующее углубление и оттачивание этих компетенций продолжается уже в территориальных органах при методическом сопровождении опытных инструкторов.

Для обеспечения действенного управления процессом физической подготовки необходима реализация системы регулярного контроля, подкрепленная разработкой обоснованной критериальной базы оценки. Проведение рубежных проверок и итоговых испытаний должно включать специализированные упражнения, отобранные с учетом продолжительности обучения и направленные на поступательное развитие физических качеств сотрудников. Итоговое суждение об уровне физической подготовленности конкретного специалиста формируется на основе анализа результатов, продемонстрированных им при выполнении установленных нормативных требований в соответствии с актуальной рабочей программой на соответствующий учебный период .

Оптимизация управления процессом физической подготовки предполагает создание целостной контрольно-оценочной системы, фундаментом которой служат регулярный мониторинг и объективная верификация достигнутых результатов. Институционализация поэтапных проверочных мероприятий, включая рубежный контроль и итоговую аттестацию, создает основу для систе-

матического наблюдения за динамикой развития профессионально значимых качеств сотрудников. Содержательное наполнение данной системы составляет комплекс специализированных упражнений, разработанный с учетом хронологии учебного процесса и ориентированный на последовательное совершенствование ключевых физических кондиций.

Итоговая аттестация уровня физической подготовленности базируется на системе объективных критериев, отражающих степень соответствия установленным нормативным требованиям. Данная оценочная процедура реализуется в строгом соответствии с регламентом рабочей программы, действующей в конкретный учебный период, что обеспечивает унификацию подходов к определению уровня профессиональной готовности и способствует поддержанию единых стандартов физической формы.

Обеспечение общественного порядка и безопасности составляет одну из фундаментальных функций полиции, что объективно детерминирует повышенные требования к профессиональной компетентности личного состава. Правовой базис для применения силовых методов закреплен в Федеральном законе № 3-ФЗ «О полиции», легитимизирующем использование физической силы, включая приемы рукопашного боя, в строго определенных случаях. Речь идет о ситуациях, требующих пресечения противоправных деяний, задержания правонарушителей и обеспечения личной безопасности. При этом законодатель имплементирует принцип соразмерности, согласно которому применение силы допустимо исключительно при неэффективности более мягких мер или их неадекватности сложившейся оперативной обстановке.

Особый акцент в профессиональном становлении правоохранителей делается на строгом соблюдении правовых рамок, поскольку применение силового воздействия не должно влечь несоразмерного ограничения прав и свобод граждан. Именно в целях минимизации рисков превышения должностных полномочий и обеспечения правовой защищенности всех участников правоотношений в ведомстве функционирует система комплексной специальной подготовки. Ее неотъемлемым компонентом выступает глубокое усвоение тактико-методических основ применения физической силы, что позволяет находить адекватные и легитимные решения в условиях быстротекущей оперативной обстановки.

Физическая подготовка в контексте ведомственной системы МВД представляет собой сложный, многоаспектный педагогический процесс, находящийся в органичной взаимосвязи с иными компонентами профессионального обучения. Она интегрирована с оперативно-служебной деятельностью, тактико-специальной и огневой подготовкой, формируя тем самым целостную систему профессионального становления сотрудника. Такой синтетический подход нацелен на развитие у личного состава комплексных компетенций, позволяющих не только эффективно решать служебные задачи, но и неуклонно следовать предписаниям правовых норм.

Особая роль в этой системе отводится глубокому освоению юридических основ применения специальных средств и приемов самообороны. Данный акцент отражает фундаментальный принцип законности, выступающий краеугольным камнем профессиональной деятельности полиции. Такой подход находится в полном соответствии со стратегической миссией правоохранительной системы, заключающейся в защите общественной безопасности при безусловном соблюдении гарантированных прав и свобод человека.

Формирование профессиональных компетенций в области боевой подготовки осуществляется через диалектическое единство трех взаимосвязанных элементов: теоретического освоения методических основ, их практической апробации через отработку технических действий и перманентного совершенствования приобретенных навыков до уровня автоматизированного умения. Именно эта триада находит свое полное воплощение в процессе освоения боевых приемов борьбы, где теория, практика и постоянное шлифование мастерства образуют неразрывный симбиоз.

Проведенный анализ позволяет идентифицировать совокупность характерных особенностей, детерминирующих тактическую специфику рукопашного боя. Данная форма противоборства характеризуется исключительной динамичностью, что коррелирует с предельно сжатыми временными рамками реального конфликтного взаимодействия. Существенное тактическое значение приобретает фактор оперативной срочности, требующий от сотрудника способности к импровизационному реагированию, поскольку исход противостояния зачастую детерминирован одним точно выверенным воздействием, способным осуществить нейтрализацию противника.

Особое место в тактическом арсенале занимает техника болевых захватов, применение которых создает предпосылки для оперативного обездвиживания правонарушителя и последующего досрочного разрешения конфликтной ситуации при минимальных рисках для жизни и здоровья сотрудника.

Выявленная тактическая специфика порождает особые требования к профессиональной подготовке личного состава. Эффективная имплементация приемов рукопашного боя в служебную деятельность предполагает не только высокий уровень физической готовности, но и сформированность развитого оперативного мышления. Это интегральное качество позволяет мгновенно анализировать складывающуюся обстановку, селектировать адекватные способы нейтрализации противоправных действий и апробировать силовые методы в строгих рамках правового поля и норм профессиональной этики.

Для глубокого и качественного усвоения боевых приемов борьбы требуется создание специально организованной учебной среды, выходящей за рамки стандартного педагогического процесса. Принципиальная задача такого тренинга заключается в преодолении ограничений, связанных с механическим воспроизведением технических действий на пассивно сопротивляющемся партнере. Центральной целью обучения становится формирование устойчивых моторных и тактических навыков, которые смогут быть уверенно и эффективно

применены сотрудником в условиях реальной оперативно-служебной деятельности. Это предполагает систематическую отработку изучаемых действий в условиях смоделированных ситуаций, максимально приближенных к типичным сценариям пресечения правонарушений, включая различные варианты развития рукопашной схватки.

Как уже подчеркивалось ранее, безупречная физическая подготовка представляет собой неотъемлемый императив профессиональной пригодности сотрудников органов внутренних дел. Их служебные обязанности объективно сопряжены с ситуациями, где правомерное применение физической силы является вынужденной и повседневной необходимостью. В подобных обстоятельствах именно боевые приемы, доведенные до уровня неосознаваемого автоматизма, приобретают характер решающего фактора, детерминирующего успех оперативного вмешательства и обеспечивающего личную безопасность правоохранителя.

Актуальность данного подхода объективно детерминирована современной криминальной средой. Сегодня сотрудникам правопорядка зачастую противостоят физически развитые и технически подготовленные правонарушители, что закономерно требует адекватного, а зачастую и превосходящего уровня готовности со стороны представителей закона. Противостоять такому противнику способны лишь высококлассные профессионалы, чья интегральная физическая и тактическая выучка позволяет осуществлять безусловную нейтрализацию любого правонарушителя, гарантируя тем самым надежную защиту граждан и незыблемость правопорядка.

Вместе с тем, несмотря на достаточный объем учебных часов, отведенных в образовательных организациях МВД России для освоения боевых приемов борьбы, и высокую квалификацию преподавательского состава, наблюдаемый уровень владения этими приемами зачастую не достигает той степени оперативной надежности, которая необходима для их успешного применения в разнообразных и непредсказуемых ситуациях силового задержания.

В целях минимизации рисков совершения тактических и технических ошибок, способных в реальной профессиональной ситуации привести к тяжким последствиям, включая гибель сотрудника, представляется необходимым осуществить комплексную модернизацию методической системы начальной профессиональной подготовки, направленную на качественное совершенствование процесса формирования прикладных двигательных компетенций (рисунок 1).

Рисунок 1. Процесс формирования прикладных двигательных компетенций

В контексте современных вызовов, с которыми сталкивается служба в Госавтоинспекции, спортивные единоборства трансформируются из рядовой учебной дисциплины в фундаментальный компонент профессионального становления сотрудника. Они формируют целостную образовательную систему, направленную на развитие ключевых компетенций, выходящих далеко за пределы физического совершенствования. Посредством регулярной практики рукопашного боя происходит не только естественное укрепление телесных качеств — силы, выносливости и координации, — но и закладывается прочный фундамент для оперативного и эффективного решения широкого круга служебных задач в условиях, максимально приближенных к реальным.

Особого внимания заслуживает психологическое измерение такой подготовки, значение которого невозможно переоценить. Единоборства служат уникальным инструментом для развития психической устойчивости, формируя способность сохранять самообладание в обстоятельствах интенсивного стресса. Они прививают умение мгновенно анализировать ситуацию, принимать взвешенные решения и сохранять внутреннее равновесие даже при столкновении с прямой агрессией. В ходе систематических тренировок естественным образом воспитываются такие профессионально значимые качества, как самодисциплина, уверенность в себе и способность молниеносно оценивать уровень потенциальной опасности.

Интеграция и последовательное совершенствование навыков рукопашного боя в программу подготовки сотрудников ГАИ представляют собой стратегически важное вложение в укрепление общественной безопасности и правопорядка на автомобильных магистралях. Сотрудник, обладающий не только специальными знаниями, но и всесторонней физической и психической устойчивостью к нештатным ситуациям, демонстрирует качественно иной уровень эффективности при выполнении служебных обязанностей. Это напрямую спо-

собствует повышению уровня защищенности граждан и обеспечивает неукоснительное соблюдение законности в дорожном пространстве.

Боевые приемы борьбы выполняют критически важную оперативно-тактическую функцию, занимая центральное место в профессиональном арсенале сотрудников органов внутренних дел. Наибольшую актуальность эти навыки имеют для личного состава патрульно-постовой и дорожно-патрульной служб, поскольку их повседневная деятельность сопряжена с высокой вероятностью необходимости пресекать противоправные действия в условиях непосредственного физического контакта с сопротивляющимся правонарушителем.

В связи с этим профессиональное владение комплексом специальных приемов является не просто желательным, а обязательным квалификационным требованием к современному сотруднику правоохранительных органов. Данное требование продиктовано острой необходимостью надежного обеспечения собственной безопасности сотрудника и одновременного гарантированного выполнения поставленных оперативных задач в условиях реального и зачастую агрессивного противодействия. Глубокое и доведенное до автоматизма владение техникой рукопашного противостояния позволяет представителю закона действовать максимально результативно, профессионально и в строгих правовых рамках, что особенно важно в процедурах задержания.

При этом ключевое значение приобретает не просто механическое запоминание и отработка отдельных элементов, но и развитие тактического мышления, позволяющего применять эти навыки адекватно складывающейся оперативной обстановке. Именно такой комплексный подход позволяет достичь оптимального баланса между высокой эффективностью действий по пресечению правонарушений и неуклонным следованием нормам законодательства, обеспечивая тем самым как успех операции, так и правовую защищенность самого сотрудника.

Литература

1. Носов С. А. Рукопашный бой как способ формирования психо-эмоциональной устойчивости у спортсменов // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы : сборник статей. Москва : Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В.Я. Кикотя, 2021. С. 170-173.

2. Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Методические особенности тактической подготовки сотрудников ОВД по применению боевых приемов борьбы // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 22 марта 2024 года. Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2024. С. 17-23.

3. Шиманович Е. В., Носов С. А. Особенности обучения применению расслабляющих ударов курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной

и профессионально-прикладной физической подготовки : сборник статей VII Международной научно-методической конференции, Могилевский институт МВД, 28–29 ноября 2024 года. Могилев: Могилевский институт МВД Республики Беларусь, 2024. С. 206-209.

4. Физическая подготовка как фактор повышения морально-психологической устойчивости / С. А. Носов, В. В. Хайменова, А. И. Ляпин, С. В. Кузнецов, А. В. Сапов // Вестник педагогических наук. 2025. № 3. С. 315-320.

5. Крысина Т. Е., Алдошин А. В. Роль физической культуры и спорта в подготовке сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2024. № 3(33). С. 140-146. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=76482276 (дата обращение: 01.11.2025).

6. Носов С. А., Шиманович Е. В. Спортивные единоборства как средство повышения уровня физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России вне учебное время // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников ОВД : сборник статей, Воронеж, 27 ноября 2024 года. Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2025. С. 168-172.

7. Тащиян А. А., Панов Е. В. Формирование профессионализма в деятельности специалистов физической культуры и спорта // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей Всероссийского круглого стола, Орел, 20 июня 2024 года. Орел : Орловский юридический институт МВД РФ им. В.В. Лукьянова, 2024. С. 259-262.

УДК 796.011

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

FEATURES OF A TRAINING PROGRAM FOR 18-20 YEAR OLD YOUTH IN POWER LIFTING FOR COMPETITIONS

Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna
Ph.D., associate professor
head of the department of theory and methodology physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Душечкин Игорь Александрович
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Dushechkin Igor Alexandrovich
Master's student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Прохоров Руслан Александрович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Prokhorov Ruslan Alexandrovich
Ph.D., associate Professor
Department of Physical Education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Статья посвящена проблеме повышения уровня тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности подготовки юношей 18-20 лет к выступлению на соревнованиях. Авторами разработана тренировочная программа по организации подготовки спортсменов к соревнованиям по пауэрлифтингу. Последовательно по этапам проводили само исследование: сначала тестирование, потом внедрение тренировочной программы, исследование эффективности данной программы. Исследование проводилось нами поэтапно в течение*

2025 года. Увеличение показателей участвующих в исследовании спортсменов обусловлено правильно подобранным упражнениям, временем и техникой выполнения.

Abstract. *The article is devoted to the problem of increasing the level of the training process, aimed at increasing the efficiency of preparing young men of 18-20 years old to perform in competitions. The authors have developed a training program for organizing the preparation of athletes for powerlifting competitions. The research itself was carried out sequentially in stages: first testing, then introducing a training program, researching the effectiveness of this program. We conducted the study in stages throughout 2025. The increase in the performance of the athletes participating in the study is due to correctly selected exercises, time and technique.*

Ключевые слова: *пауэрлифтинг; подготовка; эффективность; соревнования; юноши 18-20 лет.*

Keywords: *powerlifting; training; efficiency; competitions; young men aged 18-20.*

Одним из наиболее актуальных направлений в спортивной подготовке является оптимизация тренировочного процесса, направленная на повышение эффективности и подготовке к предстоящим соревнованиям. Особенно важным данный аспект становится в таких видах спорта, как пауэрлифтинг, где высокие нагрузки и интенсивность тренировок требуют четкой системы управления процессом подготовки. Ключевым элементом в этом процессе является гармоничное сочетание тренировки силовых качеств и общего физического развития [1, 2]. Именно на основе таких комплексных подходов возможно создание эффективной системы подготовки спортсменов, ориентированной на их долголетие в спорте.

Пауэрлифтинг, как вид спорта, отличающийся высокой доступностью и многофункциональностью, эффективно развивает различные физические качества и способствует укреплению здоровья. Исследования, проведенные многими исследователями, показали, что пауэрлифтинг помогает в значительной степени улучшить как силовую, так и физическую подготовленность, что особенно важно для широких слоев населения, включая молодежь [3, 4].

Важным аспектом подготовки является использование разнообразных тренировочных методов, направленных на оптимизацию тренировочного процесса. Ряд авторов [1, 3, 5] подчеркивают эффективность учета индивидуальных физиологических особенностей спортсменов. Необходимость применения тренировочных нагрузок, соответствующих биологическим и физиологическим возможностям организма, также акцентируют работы П. В. Павлова и других исследователей [6, 7], которые подчеркивают важность гармоничного сочетания физических упражнений для достижения наилучших результатов в пауэрлифтинге и других видах спорта. Тем не менее, вопрос формирования оптимальной методики тренировочного процесса для спортсменов в пауэрлифтинге и подготовке их к предстоящим соревнованиям до сих пор остается недостаточно изученным.

Для выявления физической подготовленности спортсменов пауэрлифтеров было проведено тестирование «Оценка силовых показателей».

Задачи тестирования: проверить уровень силовых способностей; проконтролировать динамику роста силовых способностей; осуществить контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Тестирование проводится в начале периода исследования. Для того, чтобы тестирование отвечало поставленным задачам, были соблюдены максимально одинаковые условия проведения тестов для всех участников тестирования.

Педагогическое тестирование проводилось среди спортсменов мужского пола 18-20 года в количестве 10 человек поделенных на две группы экспериментальную и контрольную, на базе спортивного зала города Москвы на базе спортивного клуба «Athletic Craft» на проспекте Вернадского.

В качестве контрольных упражнений были использованы:

- первое «приседание со штангой»;
- второе «жим лежа на наклонной скамье»;
- третье «становая тяга».

Определение силовых показателей в начале исследования позволило выявить уровень развития силовых способностей у спортсменов мужского пола 18-20 лет, весом 81-83 кг. Суммарный результат трех упражнений составил вес от 390 до 418 кг. Нами были выделены уровни силовых способностей спортсменов: низкий, средний, высокий. Исходя из результатов проведенного тестирования, мы видим, что: низкий уровень силовых способностей показали семь спортсменов; средний уровень силовых способностей показали три спортсмена; высокий уровень силовых способностей не показал ни один спортсмен.

Далее контрольная группа занималась по традиционной методике. Вторая группа занималась по разработанной нами тренировочной программе. Все лица мужского пола, равных весовых категорий, имеющих 1-2 года стажа занятий пауэрлифтингом.

Спортивная тренировка в пауэрлифтинге – это педагогический процесс, в ходе которого ведется формирование двигательных навыков, развитие физических качеств с целью совершенствования в определенном виде спорта. На данный момент не существует точных рекомендаций по количеству повторений для развития силовых параметров. Нагрузки зависят от индивидуальных параметров спортсменов, их подготовленности, веса, мышц, типа высшей нервной деятельности и многого другого.

Можно выделить основные методические положения, которые помогут при тренировке спортсмена: индивидуальное тренировочное занятие; количество прорабатываемых мышц, не более трех; выполнение упражнений в среднем или медленном темпе; поэтапное увеличение максимальной силы; количество подходов, которое спортсмен сможет выполнить в правильной технике и темпе; соревновательные упражнения, два раза в неделю; 7-дневный тренировочный микроцикл; количество повторных максимумов изменяется плавно на уменьшение; 12-недельный период тренировок; специальное высококалорийное питание.

Спортсмены занимались три раза в неделю, с целью увеличения силовых показателей и функциональной подготовки. Цикл занятий длился 12 недель, занятия в спортивном зале проводились три раза в неделю. Время на выполнение упражнений было не ограниченно, но занимало примерно от 2 до 3 часов. В ходе исследования были апробированы физические упражнения, которые, по нашему мнению, являются более эффективными для развития силовых способностей спортсменов.

Распределение тренировок на неделю представлено в таблице 1. Данные представлены на недельный цикл.

Таблица 1

Распределение тренировок на неделю

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Тренировка №1	Отдых	Тренировка № 2	Отдых	Тренировка № 3	Отдых	Отдых

Группа спортсменов выполняла следующие упражнения (таблица 2).

Таблица 2

Упражнения на 1 занятие

1 занятие				
№	Упражнение	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Вес от ПМ %
1	Становая тяга	5	5	70
2	Тяга из ямы	5	5	70
3	Тяга блока с груди	5	5	80
4	Пресс	15	3	
5	Наклоны со штангой	5	5	70

Спортсмены пред началом тренировки занимались растяжкой. И использовали заминку в конце тренировки. Также были добавлены такие упражнения как: прыжки с тумбы, отжимания с хлопком, приседания на одной ноге, запрыгивание на тумбу и другие. Это позволяло им полностью восстановиться.

Упражнения, проводимые на 2-е занятии, представлены в таблице 3.

Спортсмены пред началом тренировки занимались растяжкой. И использовали заминку в конце тренировки. Также были добавлены такие упражнения как: прыжки с тумбы, отжимания с хлопком, приседания на одной ноге, запрыгивание на тумбу и другие. Это позволяло им полностью восстановиться.

Упражнения, проводимые на 3-е занятии, представлены в таблице 4.

Спортсмены пред началом тренировки занимались растяжкой. И использовали заминку в конце тренировки. Также были добавлены такие упражнения как: прыжки с тумбы, отжимания с хлопком, приседания на одной ноге, запрыгивание на тумбу и другие.

Таблица 3

Упражнения на 2 занятие

2 занятие

№	Упражнение	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Вес от ПМ %
1	Жим штанги лежа	5	5	80
2	Разводка гантелей на горизонтальной скамье	5	5	70
3	Жим гантелей лежа на скамье	5	5	70
4	Отжимания на брусьях	15	3	
5	Пресс	15	3	
6	Тяга гантелей в наклоне	5	5	90
7	Жим гантелей сидя	5	5	70
8	Махи гантелями в сторону/вперед	5	5	70
9	Махи гантелями в наклоне	5	5	70

Упражнения, проводимые на 3-е занятии, представлены в таблице 4.

Спортсмены пред началом тренировки занимались растяжкой. И использовали заминку в конце тренировки. Также были добавлены такие упражнения как: прыжки с тумбы, отжимания с хлопком, приседания на одной ноге, запрыгивание на тумбу и другие.

Таблица 4

Упражнения на 3 занятие

3 занятие				
№	Упражнение	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Вес от ПМ %
1	Приседания со штангой на плечах	5	5	90
2	Приседания со штангой на груди	5	5	70
3	Подтягивания	15	3	
4	Изоляция трицепса на блоке	5	5	90
5	Пресс	15	3	
6	Подъемы на носки	10	3	

В экспериментальной группе направленность занятий предусматривала развитие стабильных технических действий, связанных с адаптацией организма к силовым нагрузкам, основу которых составила максимальная сила. Данное качество является основным в пауэрлифтинге.

Результаты педагогического эксперимента показали положительные изменения в уровне силовых возможностей спортсменов. Результаты повысились, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. Это свидетельствует о хороших тренировочных программах в обеих испытуемых группах.

Суммарный результат выполнения трех упражнений повысился с 390 – 418 до 408 – 439 кг.

Исходя из результатов, мы видим, что:

- спортсменов с низким уровнем силовых способностей нет;

- средний уровень силовых способностей показали семь спортсменов;
- высокий уровень силовых способностей показали три спортсмена.

По итогам педагогического эксперимента наблюдается повышение силовых способностей спортсменов контрольной группы (таблица 5).

Таблица 5

Прирост силовых способностей спортсменов контрольной группы

№	До/после И.Ф.	До применения тренировочной программы (кг)	После применения тренировочной программы (кг)	Прирост (кг)
1	Анатолий А.	402	419	17
2	Алексей В.	390	408	18
3	Александр Н.	392	410	18
4	Роман Т.	414	435	19
5	Виктор Д.	393	412	19

Прирост силовых способностей экспериментальной группы представлен в таблице 6.

Таблица 6

Прирост силовых способностей экспериментальной группы

№	До/после И.Ф.	До применения тренировочной программы (кг)	После применения тренировочной программы (кг)	Прирост (кг)
1	Виктор И.	397	418	21
2	Владимир Г.	418	439	21
3	Сергей П.	401	420	19
4	Сергей А.	416	433	17
5	Владислав С.	398	417	19

В результате педагогического эксперимента отмечена динамика увеличения показателей в обеих группах.

Наглядно видна высокая эффективность тренировочной программы, как в целом, так и в отдельных упражнениях. Спортсмены экспериментальной группы улучшили свои результаты на 10 % выше, по сравнению с контрольной группой. Что свидетельствует об эффективности разработанной экспериментальной тренировочной программе.

Разработанная и апробированная нами тренировочная программа положительно влияет на развитие силовых способностей, выносливости пауэрлифтеров – юношей 18-20 лет. Увеличение показателей обусловлено правильно подобранным упражнениям, временем и техникой выполнения.

Литература

1. Воропаев В. И. Динамика психического состояния спортсмена силового троеборья // Пауэрлифтинг. 2008. № 3. С. 9-11.

2. Бондаренко А. А. Пути повышения силовой подготовки атлетов // Пауэрлифтинг. 2009. № 6. С. 5-7.

3. Завьялов А. В. Методика специальной силовой подготовки пауэрлифтеров на тренировочном этапе с учетом факторов соревновательной надежности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 12 (130). С. 80-85.

4. Шейко Б. И. Методика планирования для начинающих пауэрлифтеров // Мир силы. 2008. № 4. С. 28-29.

5. Цуканов В. Влияние объема и интенсивности тренировочных нагрузок на спортивные результаты в пауэрлифтинге : сб. науч. трудов. Красноярск, 2001. С. 45-48.

6. Виноградов Г. П. Атлетизм как национальная идея формирования здорового образа жизни. // Теория и практика физической культуры и спорта. 2006. № 10. С. 55–57.

7. Павлов П. В., Чевычелов Д. А., Гончаров Е. Г. Анализ основных подходов к организации силовой подготовки в спортивной борьбе // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2019. № 3 (51). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-osnovnyh-podhodov-k-organizatsii-silovoy-podgotovki-v-sportivnoy-borbe (дата обращения: 10.10.2025).

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL EDUCATION SYSTEMS IN DIFFERENT COUNTRIES AND THEIR IMPACT ON STUDENT HEALTH

Кленин Игорь Сергеевич
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Klenin Igor Sergeevich
senior teacher
department of physical and special training
Volgograd institute of management RANEPA
Volgograd, Russia

Казарян Армен Варужанович
студент
Волгоградский институт управления РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Kazaryan Armen Varujanovic
student
Volgograd institute of management RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *В работе проведен сравнительный анализ систем физического воспитания в разных странах. Рассмотрены отличия и общие черты в учебных программах и организационных спортивных формах студентов. Выявлены эффективные практики, способствующие укреплению здоровья студентов и повышению эффективности физического воспитания.*

Abstract. *The paper provides a comparative analysis of physical education systems in different countries. It examines the differences and similarities in the curricula and organizational forms of physical education for students. The paper identifies effective practices that contribute to improving students' health and enhancing the effectiveness of physical education.*

Ключевые слова: *физическое воспитание; спорт; дисциплина; здоровье; физическая активность.*

Keywords: *physical education; sport; discipline; health; physical activity.*

На современном этапе развития общества система высшего образования все в большей степени ориентируется на формирование не только профессиональных компетенций, но и культуры здорового образа жизни. В этом контексте физическое воспитание выступает важнейшим элементом образовательного процесса, способствующим сохранению и укреплению здоровья молоде-

жи, развитию их физической активности и устойчивости к стрессовым факторам. Несмотря на универсальность целей, подходы к организации физического воспитания существенно различаются в зависимости от национальных традиций, социально-экономических условий и приоритетов государственной политики в области образования и здравоохранения.

Сравнительный анализ зарубежных и отечественных систем физического воспитания позволяет выявить как общие тенденции, так и уникальные черты, определяющие эффективность реализации оздоровительных и воспитательных задач, ведь физическое воспитание представляет собой педагогический процесс, который, в свою очередь, направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений, связанных с ними знаний, а также на воспитание спортивных качеств [1, с. 37]. Изучение этих различий имеет особое значение для совершенствования отечественной практики, повышения мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой.

В Российской Федерации физическое воспитание в высших учебных заведениях регулируется Министерством науки и образования, а также федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС). Организация процесса осуществляется кафедрами (либо отделами) физической культуры, которые подчиняются ректорату университета. Преподавательский состав включает в себя доцентов, старших преподавателей и инструкторов по физической культуре. Система контроля качества обучения строится на основе аттестаций, зачетов и экзаменов. В России ФГОС определяют базовые требования к содержанию учебных программ по физической культуре в вузах. Программы, как правило, включают в себя теоретические и практические занятия, направленные на развитие общей физической подготовки, освоение отдельных видов спорта и формирование навыков здорового образа жизни. Выбор видов спорта достаточно широк, но акцент часто делается на традиционных дисциплинах. Индивидуальный подход к студентам реализуется в меньшей степени [2, с. 58-59]. Таким образом, система физического воспитания в высших учебных заведениях России представляет собой централизованно регулируемую структуру, основанную на требованиях ФГОС и реализуемую через комплекс теоретических и практических занятий. Несмотря на высокий уровень организационной упорядоченности и наличие широкого спектра спортивных дисциплин, современная практика физического воспитания в вузах характеризуется недостаточной степенью индивидуализации образовательного процесса.

Так, например, в Соединенных Штатах Америки (далее – США) на физическую культуру и спорт для учащихся различных курсов выделяют огромные суммы на спортивный инвентарь, а также делают всё возможное, чтобы предоставить комфортные условия для обучающихся высших учебных заведений. Большинство университетов содержат в себе огромный спектр физической активности, предоставляемый студентам. В качестве примеров можно привести баскетбол, волейбол, гимнастику и многие другие. В Штатах вузы

соревнуются с другими университетами на уровне Национальной ассоциации студенческого спорта (NCAA). Группы учащихся тренируются под руководством высококвалифицированных сотрудников, что дает возможность стимулированию роста физической активности студентов, которые, в свою очередь, участвуют в межвузовских соревнованиях и занимают призовые места. Активных обучающихся в спортивной сфере поощряют стипендиями, тем самым мотивируя студентов показывать свои наилучшие достижения. Итак, можно заметить, что Америка развивает спортивную сферу среди учащихся в вузах. Это наиболее заметно в их активном привлечении студентов в физическую жизнь высшего учебного учреждения [3].

Интересным является процесс поступления в вузы Японии, где для поступления абитуриентам необходимо сдать экзамены, в том числе и по физической культуре. По итогам аттестации для каждого обучающегося составляется индивидуальный план по занятиям физкультурой, а также питанию. Япония занимает первое место среди всех стран по скрупулезному отношению к здоровью каждого студента. Среди известных видов спорта страны можно выделить дзюдо, карате, бейсбол и другие. Многие знают, что в университетах (также школах) Японии обязательна униформа. Ношение специальной одежды поддерживает в каждом учащемся дисциплину и порядок. Что касается занятий физической культурой, то и там необходима униформа: определенный костюм и специальный вид спортивной обуви. В стране весомое внимание уделяется формированию дисциплины и постоянным физическим упражнениям, что, в свою очередь, укрепляет здоровье и физическую форму студентов. Важно отметить, что несмотря на ношение обязательной формы и другие дисциплинарные меры, Япония уделяет особое внимание самочувствию и здоровью каждого студента [3].

Физическое воспитание обучающихся в вузах Франции уже сформировано с раннего периода – школы. Ведь там учащимся закладывают основы спорта, дисциплины и командной работы. Во Франции очень серьезно относятся к физической культуре: воспитывают активное поколение, способствуют развитию физических навыков, формируют здоровые привычки и выявляют индивидуальные достижения в спорте. В данной стране предпочитают внедрять студентам занятия по бегу и плаванию, так как считают, что именно эти виды спорта помогают обучающимся достичь высоких результатов, расслабиться и тем самым справиться с неуспеваемостью по учебе. Если в Японии необходимо сдавать вступительные экзамены, по окончании которых выдавались личные программы, то во Франции для занятия физкультурой необходимо наличие лицензии, которая выдается каждый год. Данный документ открывает возможность студентам заниматься любыми видами спорта, участвовать в различных спортивных мероприятиях и развивать свой потенциал. Таким образом, физическое воспитание во Франции направлено на командную работу, формирование дисциплины и спортивных навыков [3].

Рассматривая Китай, можно смело сделать вывод о том, что эта страна очень сильно следит за физическим воспитанием не только студентов, но и населения в целом. Например, три раза в день во время рабочих часов люди занимаются гимнастикой по радио. Чтобы подробнее понять весь спектр нюансов физического воспитания КНР (Китайской Народной Республики), сравним данную страну с Российской Федерацией. В Китае, помимо очных занятий физкультурой, в обязательные условия прохождения дисциплины входит и заочный формат – лекции и прохождение тестов. Таким образом, студенты, пройдя лекционный и тестовый материалы, закрепляют приобретенные умения на практике. Что касаемо аттестации в период сессии, то в китайских вузах учащимся необходимо помимо выполнения практического задания вытянуть и ответить экзаменационный билет. В России же нужно сдать только спортивные нормативы для получения зачета. Что касаемо учебных часов, отведенных на физкультуру, то в обеих странах они практически одинаковы и составляют 2-4 часа в неделю. Очный формат занятий спортом проводится в КНР в жестком режиме: если не получилось выполнить нормативы на практике, в этом случае, студенту необходимо закрепить это в онлайне с последующей отработкой [4, с. 101-103].

По материальному обеспечению Китай «не уходит» далеко от Америки. Если в США студентам предоставляют огромное количество спортивного инвентаря для комфортного обучения, то КНР, помимо всего вышеперечисленного, строит учащимся целые стадионы. Правительство Китая, учитывая популяризацию и внедрение инновационных технологий, обеспокоено тем, что студенты все чаще стали вести сидячий образ жизни, тем самым можно объяснить преувеличенное внимание к физическому воспитанию в китайских высших учебных учреждений [5, с. 156-164].

Жолобова Е. П. и Андреенко Т. А. в своей работе указали преобразование спортивного направления в Германии: «что касается высшего образования и физического воспитания в Германии, здесь оно также является неотъемлемой частью студенческой жизни, занятия по физической культуре являются обязательными и по возможности всегда проводятся на свежем воздухе. Кафедра физической культуры в немецких университетах отсутствует. Для того, чтобы успешно провести пары, на работу приглашаются квалифицированные тренеры и инструкторы. Важно отметить тот факт, что для немцев не важны теоретические знания по данной дисциплине, существуют только практические занятия. Информацию о правильном питании и физических нагрузках они получают на других предметах, таких как биология и анатомия». Действительно, невозможно не согласиться с авторами, ведь из данной цитаты можно провести параллель с Россией и Америкой. В Германии так же, как и в РФ студенты занимаются в очном в формате. США и немецкие вузы схожи тем, что с учащимися занимаются исключительно квалифицированные тренеры. Важно отметить, что студенты Германии не ограничены в выборе вида спорта. Учащиеся свободно

могут пробовать себя в каждом спортивном направлении и выявить более подходящее для себя [5 с. 156-164].

Великобритания уделяет особое внимание физическому воспитанию. Британские университеты так же, как и немецкие, являются приверженцами спорта на открытом воздухе. Основной идеей спортивной концепции Великобритании является физическая активность на протяжении всей жизни. Вузы данной страны имеют в своем распоряжении не только бассейны и тренажерные залы, но и огромные территории, поля для проведения теннисных кортов [5 с. 156-164].

Последняя страна, которой мы уделим внимание, будет Австралия. Для каждого студента разрабатывается индивидуальный план, согласно которому тот может выбрать для себя более подходящее обучение в спортивной секции. Такая привилегия присутствует и в вузах Японии, которая упоминалась выше. Австралия еще по одному критерию схожа с японскими университетами – теоретический аспект. Без заочных занятий учащиеся не могут быть допущены к практической части. Австралия всецело старается развивать физическое воспитание студентов следующими способами: вовлечение в спортивные соревнования и мероприятия, широкий спектр направлений физической активности.

В таблице 1 представлена сравнительная характеристика физического воспитания в России и зарубежных странах, анализ которых был представлен выше.

Таким образом, на основании проведенного исследования нами была составлена таблица, исходя из которой мы можем сделать вывод, что наибольшей эффективностью обладают модели, основанные на индивидуализации образовательного процесса, развитой инфраструктуре и тесной связи теории с практикой.

Подводя итог, сравнивая физическое воспитание России с рядом других стран, обнаруживаются, как и общие черты прививания спортивного здоровья, так и особенные. Россия точно так же, как и зарубежные страны, развивает физическую культуру, которая, в свою очередь, направлена на сохранение и улучшения здоровья студентов, на координацию внутри коллективов (социальный фактор), формирование дисциплины. Физическое воспитание и культура является неотъемлемой частью образовательной программы, которая развита во всех странах с раннего возраста и продолжает свое совершенствование не только в высших учебных заведениях, но и в различных структурах, где даже взрослые люди не забывают заниматься физической активностью (пример - Китай, где в рабочее время проводят гимнастику).

Таблица 1

Сравнение систем физического воспитания в разных странах

Страна / Характеристика сравнения	Организационные особенности	Основные направления и цели	Формы и методы обучения	Материально-техническая база
Россия	Управляется государством через образовательные стандарты; занятия проводят кафедры физкультуры	Развитие физической подготовленности, воспитание ЗОЖ	Традиционные виды спорта, зачетная система	Средний уровень
США	Университеты самостоятельно организуют спортивную работу, активно взаимодействуют с NCAA	Мотивация через спортивные успехи и стипендии	Тренировки под руководством профессиональных тренеров	Высокий уровень
Китай	Государственная система с сочетанием очных и дистанционных форм	Формирование дисциплины и укрепление здоровья студентов	Теория, практика и тестирование	Высокий уровень
Япония	Строгие нормативы, включение физкультуры во вступительные испытания	Поддержание физического и психического здоровья	Индивидуальные программы занятий и питания	Высокий уровень
Франция	Обязательная ежегодная лицензия на занятия спортом	Формирование устойчивых спортивных привычек	Лицензионная система	Современная инфраструкту
Германия	Кафедры физкультуры отсутствуют, занятия ведут приглашенные инструкторы	Укрепление здоровья через практическую деятельность	Практические занятия	Средний уровень
Великобритания	Университеты поддерживают концепцию спорта «на протяжении жизни»	Развитие активности и командного взаимодействия	Разнообразные виды активности, клубная система	Средний уровень
Австралия	Университеты разрабатывают персональные учебные планы	Развитие соревновательного духа	Очные и заочные формы занятий	Высокий уровень

Что касаемо отличительных черт, то можно выделить, что в России, в отличие от Австралии и Японии, индивидуальный спортивный план развит не так сильно. В США большое внимание уделяют разнообразию форм физической

активности, за достижения в которых, студентам предоставляют спортивные стипендии, чего может не хватать в российских вузах. Во Франции и Германии отчетливо заметно различие в акценте на физическое воспитание студентов. В немецких учреждениях весомое значение уделяется занятиям физической культурой и спортом на свежем воздухе, что способствует укреплению иммунной системы, улучшению настроения и психического здоровья. Что касаемо французских вузов, приоритет направлен на командную работу, которая способствует повышению эффек-тивности среди учащихся.

Физическое воспитание положительно влияет на здоровье студентов, способствуя повышению работоспособности, личностному развитию, укреплению иммунной системы и снятию стресса.

Литература

1. *Хакимова И. Ш. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях // Вестник науки. 2021. № 7 (40). С. 36-39. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah (дата обращения 18.10.2025).*
2. *Гунь Е. Н., Греф Ю. А. Сравнительный анализ системы физического воспитания в вузах России и Китая // Физическая культура. Спорт. Здоровье. 2025. № 1 (4). С. 56-62. URL: https://repo.nspu.ru/handle/nspu/5319 (дата обращения 18.10.2025).*
3. *Репицкая З. А., Фролович В. В. Сравнительный анализ методик физического воспитания в учебных заведениях различных стран // Материалы XVII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2025. URL: https://scienceforum.ru/2025/article/2018037330?ysclid=mgl5aj6z6173 6440657 (дата обращения 18.10.2025).*
4. *Сорокина Е. Л., Темникова В. Е. Россия и Китай: сравнительный анализ систем физического воспитания обучающихся России и Китая // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2021. №XVIII. С. 101-103. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rossiya-i-kitay-sravnitelnyy-analiz-sistem-fizicheskogo-vospitaniya-obuchayuschihsya-rossii-i-kitaya?ysclid=mgl5c365 8d607794144 (дата обращения 18.10.2025).*
5. *Мухамбет Ж. С., Авсиевич В. Н., Синьков Д. В. Организация занятий физкультурно-спортивной деятельностью студентов различный стран // Молодой ученый. 2022. № 13 (408). С. 156-164. URL: https://moluch.ru/archive/408/89786 (дата обращения 18.10.2025).*

ФАКТОРЫ И МЕХАНИЗМЫ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

FACTORS AND MECHANISMS OF FUNCTIONAL ENHANCEMENT THE TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

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

Баркалов Сергей Николаевич
кандидат педагогических наук, доцент
начальник кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Barkalov Sergey Nikolaevich
Ph. D., associate professor
head of department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация*. В статье рассматриваются факторы и механизмы повышения функциональной подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России.*

Abstract*. The article discusses the factors and mechanisms of improving the functional readiness of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia.*

Ключевые слова: *функциональная подготовленность; физическая работоспособность; силовые возможности; механизмы энергообеспечения.*

Keyword: *functional fitness; physical performance; strength capabilities; energy supply mechanisms.*

Контроль и оценка функциональной подготовленности курсантов как многофакторной системы должны осуществляться комплексно по всем основным компонентам, ее составляющих: двигательному (физические качества,

определяющие и лимитирующие работоспособность); энергетическому (анаэробная и аэробная производительность); нейродинамическому (параметры сенсомоторики) и психическому (восприятие, экстраполяция, оперативное мышление, тактическое мышление, волевые качества и др.).

Как интегральные показатели нейродинамического и двигательного компонентов необходимо оценивать техническую подготовленность и координационные способности. Непременное условие объективной оценки функциональной подготовленности является определение ее результативности.

Весьма важно определение уровня физической работоспособности. Физическая работоспособность рассматривается как интегральный показатель функциональной подготовленности курсантов и является важным условием для развития всех основных физических качеств, основой способности организма к перенесению высоких специфических нагрузок и интенсивного протекания восстановления и во многом определяет достигнутый результат [1]. Основными структурными элементами физической работоспособности как многофакторной системы являются:

- индивидуальная предельная мощность деятельности физиологических функций,
- экономичность расходования энергетических и функциональных резервов организма,
- рабочий диапазон эффективной деятельности физиологических функций и скорость протекания (подвижность) обменных процессов.

Все перечисленные факторы обусловливают стабильность функционирования физиологических систем и всего организма в целом в течение того периода времени, которое нужно для эффективного выполнения конкретного двигательного действия.

В основе повышения функциональных возможностей лежат процессы развития адаптации организма к физическим нагрузкам и мобилизации функциональных резервов. Адаптация является одной из наиболее существенных физиологических основ тренировочной деятельности курсантов. Весь тренировочный процесс направлен на формирование адаптации к специфической мышечной деятельности.

Другими словами, процесс тренировки можно представить как взаимодействие двух основных факторов, обусловливающих совершенствование адаптированности (повышение функциональных возможностей) курсантов:

- *физическая нагрузка*, выступающая в качестве основного раздражителя, вызывающего соответствующие функциональные реакции;
- *эффективность восстановления*, в течение которого происходит закрепление функциональных и структурных изменений в организме.

Оба эти фактора организовываются по различным параметрам посредством системы управления физической подготовкой.

Психический компонент функциональной подготовленности

Под психофункциональной подготовленностью понимают уровень разви-

тия комплекса психических качеств и особенностей личности курсантов, от которых зависит совершенное и надежное выполнение двигательных действий в экстремальных условиях [2]. Целеустремленность, смелость, решительность, уверенность в своих силах и способность к максимальному проявлению функциональных возможностей в условиях напряженной служебной деятельности играет очень важную роль для достижения результата.

Психические качества носят специальный характер и полностью проявляются, как правило, в экстремальных психострессорных условиях [3]. С уровнем подготовленности курсантов более тесно связаны комплексные психические качества, имеющие сложную структуру. К таким качествам следует отнести:

- различные проявления воли;
- устойчивость к стрессовым ситуациям;
- степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- совершенство пространственно-временной антиципации как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию;
- способность управлять своим поведением, поступками в межличностных взаимодействиях.

Специфика предстоящей служебной деятельности курсантов накладывает существенный отпечаток на требования к их волевой подготовленности (рис. 1).

Воля как активная сторона сознания человека, которая в единстве с разумом и чувством регулирует его поведение и деятельность в затрудненных условиях, имеет три структурных компонента:

- познавательный – поиск правильных решений;
- эмоциональный – самоубеждение, в первую очередь, на основе моральных мотивов деятельности;
- исполнительный – регулирование фактического выполнения решений посредством сознательного самопринуждения.

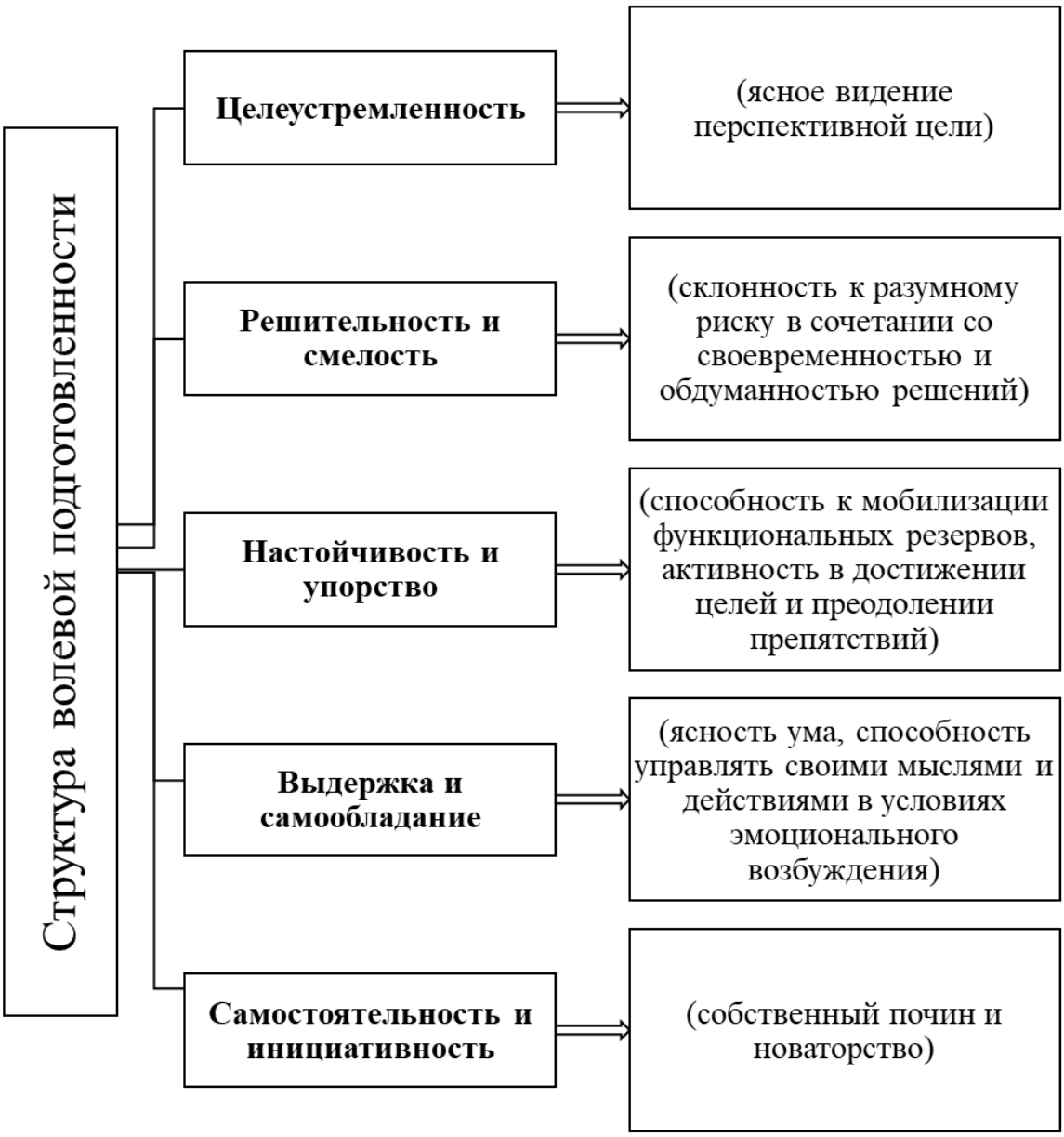

Рис. 1. Структура волевой подготовленности

В структуре волевой подготовленности выделяют такие качества, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании со своевременностью и обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность к мобилизации функциональных резервов, активность в достижении целей и преодолении препятствий), выдержка и самообладание (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность (собственный почин и новаторство).

Важной стороной психологической подготовленности является толерантность к боли. Установлено, что толерантность к боли, в том числе зависит от уровня физической подготовленности курсантов.

Уровень различных составляющих психологической подготовленности в значительной мере определяется типом внимания, который зависит от

объема и сосредоточенности:

- первый тип внимания отличается большим объемом и внутренней направленностью (ощущения курсанта, его чувства, мысли);
- для второго типа также характерен большой объем внимания, но внешняя сосредоточенность (он благоприятен для тех, кому необходимо принимать решения с учетом большого количества внешних факторов);
- третий тип отличается небольшим объемом и внешней сосредоточенностью (такое внимание позволяет реагировать на несколько объектов или движений и быстро принимать решения);
- четвертый тип отличается небольшим объемом и внутренней сосредоточенностью (этот тип внимания имеет большое значение для деятельности, связанной с проявлением выносливости, где важно уметь точно оценить свое физическое состояние, степень утомления, особенности структуры движений и т.п.).

Уровень психофункциональной подготовленности в значительной степени зависит от возможностей анализаторов (зрительного, кинестетического, вестибулярного и др.), обусловливающих регуляцию движений в пространстве и времени.

Важной стороной психологической подготовленности является способность управлять уровнем возбуждения. Возбуждение представляет собой общую физиологическую и психологическую активизацию организма человека, которая колеблется от состояния глубокого сна до состояния интенсивного возбуждения.

При всем разнообразии форм проявлений действия курсантов постоянно связаны с решением ситуационных двигательных задач, требующих использования механизмов экстраполяции. Экстраполяция (своеобразное предвидение будущих, предстоящих событий на базе уже имеющихся в памяти курсанта информации) – важнейший механизм функционирования нервной системы курсанта. Экстраполяция позволяет эффективно разрешать сложные ситуации, возникающие в быстро меняющейся обстановке.

Способность к экстраполяции у разных людей различна и в большей степени обусловливается генетическими факторами. В то же время экстраполяция тренируется. Чем шире спектр тактических действий и технических приемов на тренировках, тем в большей мере развивается экстраполяция [4]. Различают два вида предвосхищения:

1) перцептивное, заключающееся в контроле движения объекта с целью его перехвата в обусловленном месте;
2) рецепторное, состоящее в экстраполяции момента появления объекта на основании оценки временных периодов.

Нейродинамический компонент функциональной подготовленности

Нейродинамический компонент функциональной подготовленности составляют нейродинамические процессы, протекающие в корково-подкорковых структурах центральной нервной системы (ЦНС), на которых базируется любая

психическая деятельность с учетом функционального деления нервной системы (рис. 2).

Рис. 2. Функциональное деление нервной системы

Состояние нейродинамического компонента определяется уровнями возбудимости, подвижности и устойчивости корковых процессов, а также напряженностью вегетативной регуляции. Одним из основных свойств нервной системы является подвижность нервных процессов. Индикаторами подвижности нервных процессов могут служить:

а) смена одного раздражительного процесса другим;
б) смена раздражительного процесса тормозным;
в) смена тормозного процесса раздражительным.

Нейродинамический компонент характеризуется количественными параметрами уровня нервно-эмоционального напряжения, нейродинамической стоимостью психической деятельности, признаками психического утомления, интенсивностью неспецифической активации ретикулярной формации мозгового ствола.

Повышенные требования предъявляются к нейродинамическому компоненту, так как требуется образование новых двигательных программ, при вы-

полнении которых формируется функциональная система (рис. 3).

Рис. 3. Функциональная система управления произвольными движениями

В работе данной системы участвуют ЦНС, вестибулярная система (обеспечение вращательных и иных сложно координационных движений), проприоцептивная сенсорная система (дозирование усилий), зрительная сенсорная система (контроль выполнения упражнений).

Энергетический компонент функциональной подготовленности

Энергетический компонент представляет собой функционирование единого комплекса органов энергообеспечения (дыхания, кровообращения и крови), условно разделяемого и характеризуемого как аэробная и анаэробная производительность организма. Уровень совершенствования этого компонента определяется объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки, при этом он относится к неспецифическим факторам и во многом является основой для проявления и развития других компонентов функциональной подготовленности.

Уровень энергопродукции обусловливает проявление физических качеств (двигательного компонента функциональной подготовленности), в основе развития которых (особенно выносливости, во всех ее проявлениях) лежит меха-

низм ресинтеза аденозинтрифосфата (АТФ), который является универсальным источником энергии, накапливающийся в мышцах для быстрых и коротких действий. АТФ распадается в первые секунды работы без образования лактата (анаэробно-алактацидное выделение энергии) и должен быть снова синтезирован путем обмена веществ других субстанций (рис. 4).

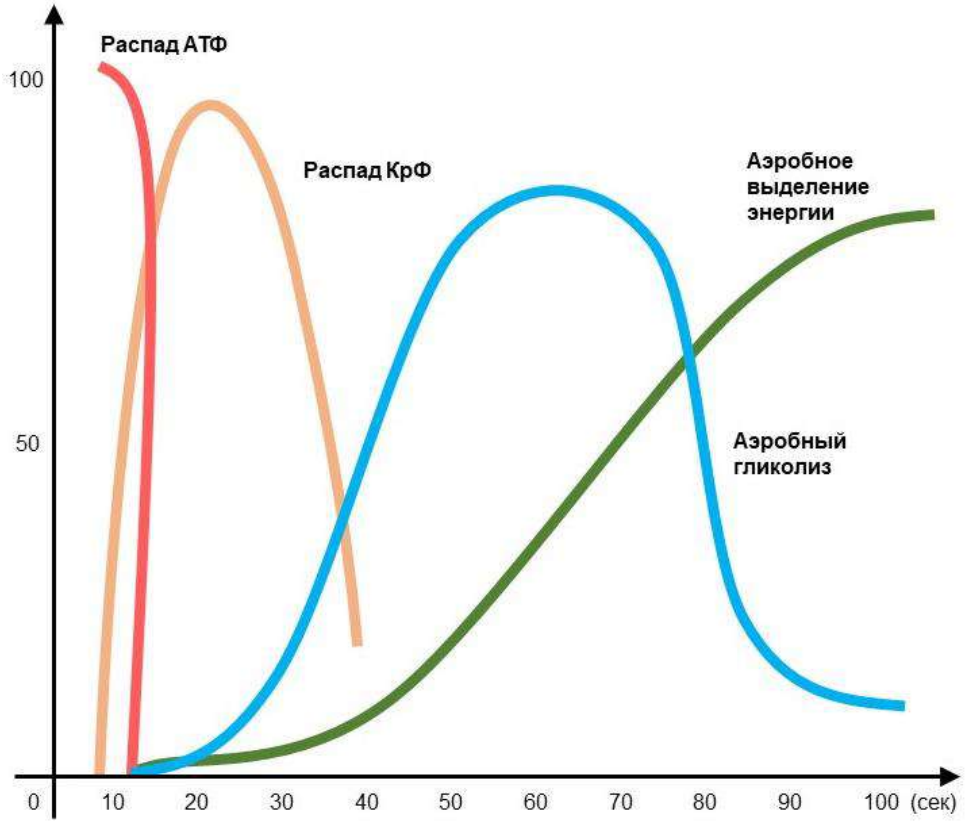

Рис. 4. Доля поставляющих энергию субстратов к накопляемой энергии (в %) в течение действия нагрузок (в секундах)

Во время мышечной деятельности АТФ распадается до АДФ (аденозиндифосфат). В ходе этой реакции как раз и высвобождается энергия, которая непосредственно используется мышцами: АТФ → АДФ + энергия. В свою очередь ресинтез АТФ осуществляется различными системами (табл. 1).

После того как в мышце израсходован запас АТФ, он замещается креатинфосфатом (КрФ), с помощью АДФ регенерируется АТФ. При полных нагрузках в течение 6-8 секунд заканчивается и запас КрФ, причем тренированный человек может его исчерпать лучше, чем нетренированный.

Таблица 1

Механизмы энергообеспечения в зависимости от продолжительности нагрузки максимальной мощности

Продолжительность нагрузки (в секундах)	Механизм энергообеспечения	Источники энергии	Примечание
1–5	Анаэробный алактатный (фосфатный)	АТФ	
6–8	Анаэробный алактатный (фосфатный)	АТФ + КрФ	
9–45	Анаэробный алактатный (фосфатный) + анаэробный лактатный (лактатный)	АТФ, КрФ + гликоген	Большая выработка лактата
45–120	Анаэробный лактатный (лактатный)	Гликоген	По мере увеличения продолжительности нагрузки выработка лактата снижается
120–240	Аэробный (кислородный) + анаэробный лактатный (лактатный)	Гликоген	
240–600	Аэробный	Гликоген + жирные кислоты	Чем больше доля участия жирных кислот в энергообеспечении нагрузки, тем больше ее продолжительность

Двигательный компонент функциональной подготовленности

Двигательный компонент являются в определенной мере специфическим компонентам функциональной подготовленности курсантов. Этот компонент отражает уровень двигательных способностей и характеризуется уровнем развития значимых для конкретной специфической деятельности двигательных (физических) качеств. Ю.В. Верхошанский выделяет, четыре конкретные основные формы двигательных способностей (рис. 5):

- *моторная оперативность* – способность, определяющая минимальную продолжительность (быстроту) реализации двигательного действия или его элементов при отсутствии значительного внешнего сопротивления движению;
- *координационные способности* – эффективное решение двигательной

задачи за счет рациональной организации мышечных усилий;

- *силовые способности* – проявление рабочих (двигательных) усилий для преодоления значительных внешних сопротивлений;
- *двигательная выносливость* – способность к продолжительному выполнению мышечной работы на необходимом уровне ее эффективности [5].

Рис. 5. Формы двигательных способностей

Двигательные (физические) качества понимают, как качественные стороны двигательных способностей (возможностей) человека. Совокупность, уровень развития двигательных (физических) качеств обозначается как двигательная или физическая подготовленность.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости.

Физическая подготовленность подразделяется на общую, вспомогательную и специальную. Общая физическая подготовленность предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Специальная физическая подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения результата в двигательной дея-

тельности.

Иногда выделяют вспомогательную физическую подготовленность, которая служит функциональной основой для успешной работы над развитием специальных физических способностей. Под ней подразумеваются функциональные возможности, проявляемые в двигательных действиях, способность организма к перенесению высоких специфических нагрузок, к интенсивному протеканию процессов восстановления.

Таким образом, одной из важнейших сторон функциональной подготовки, если не самой важной, является совершенствование ее двигательного компонента, который составляют двигательные или физические качества. Развитие и совершенствование двигательных качеств принято называть физической подготовкой.

Физические качества развиваются в процессе индивидуальной жизни по механизму временной связи (условного рефлекса). Развитие физических качеств обусловлено совокупностью прогрессивных, структурных, биохимических и функциональных изменений в организме, путем мобилизации резервов организма при тренировке, в результате сложных нейрогуморальных механизмов регуляции.

Для повышения физической подготовленности курсантов используются методы избирательного и комплексного совершенствования двигательных качеств.

Избирательное совершенствование двигательных качеств предполагает использование упражнений в режиме, обеспечивающем реакции узкого круга функциональных систем. Комплексное воздействие на развитие всех двигательных качеств осуществляется при использовании специализированных средств тренировки.

К средствам специальной физической подготовки относятся упражнения, которые соответствуют упражнению по режиму работы организма, содержат тренирующие воздействия, способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает и обеспечивает необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

Совершенствование физических качеств в той или иной мере происходит при выполнении всех тренировочных упражнений. При этом мера воздействия на эти качества зависит от величины и направленности срочного тренировочного эффекта, который может быть избирательным (когда совершенствуется какое-либо одно двигательное качество) или смешанным (когда совершенствуется комплекс двигательных качеств). При планировании нагрузок для развития и совершенствования двигательных качеств курсантов необходимо учитывать:

а) структуру проявления этих качеств в профессиональной служебной деятельности;

б) состояние курсантов;

в) правила нормирования компонентов нагрузки.

Приведем технологическую блок-схему оптимизации функциональной подготовленности курсантов в процессе физической подготовки (рис. 6).

Мы исходим из того, что оптимальная динамика функциональной подготовленности может быть обеспечена только при наличии эффективной системы контроля, являющегося неотъемлемой частью процесса управления. При этом контроль и оценка функциональной подготовленности как многофакторной системы должны осуществляться комплексно по всем основным компонентам, ее составляющим.

При организации комплексного контроля подготовленности курсантов следует учитывать, что на различных этапах физической подготовки вклад в обеспечение работоспособности различных резервов организма не равнозначен.

Дифференцированный подход к диагностике физической работоспособности, обоснованное использование результатов контроля в последующем тренировочном процессе способствуют успешной оптимизации функциональной подготовленности занимающихся за счет повышения роли ведущих для определенного этапа подготовки факторов при подключении и активизации факторов более «высоких» категорий.

В результате проведенных экспериментов выяснилось, что дифференцированная в соответствии с этапом подготовки и ролью различных факторов в обеспечении физической работоспособности система комплексного контроля в совокупности со своевременной коррекцией структуры тренировочных нагрузок, акцентирование последних по линии «доминантных» для соответствующего этапа подготовки факторов вызывают существенный прогресс именно по актуальным направлениям и, как следствие, значительно эффективнее повышают уровень функциональной подготовленности курсантов в целом, делают ее более сбалансированной.

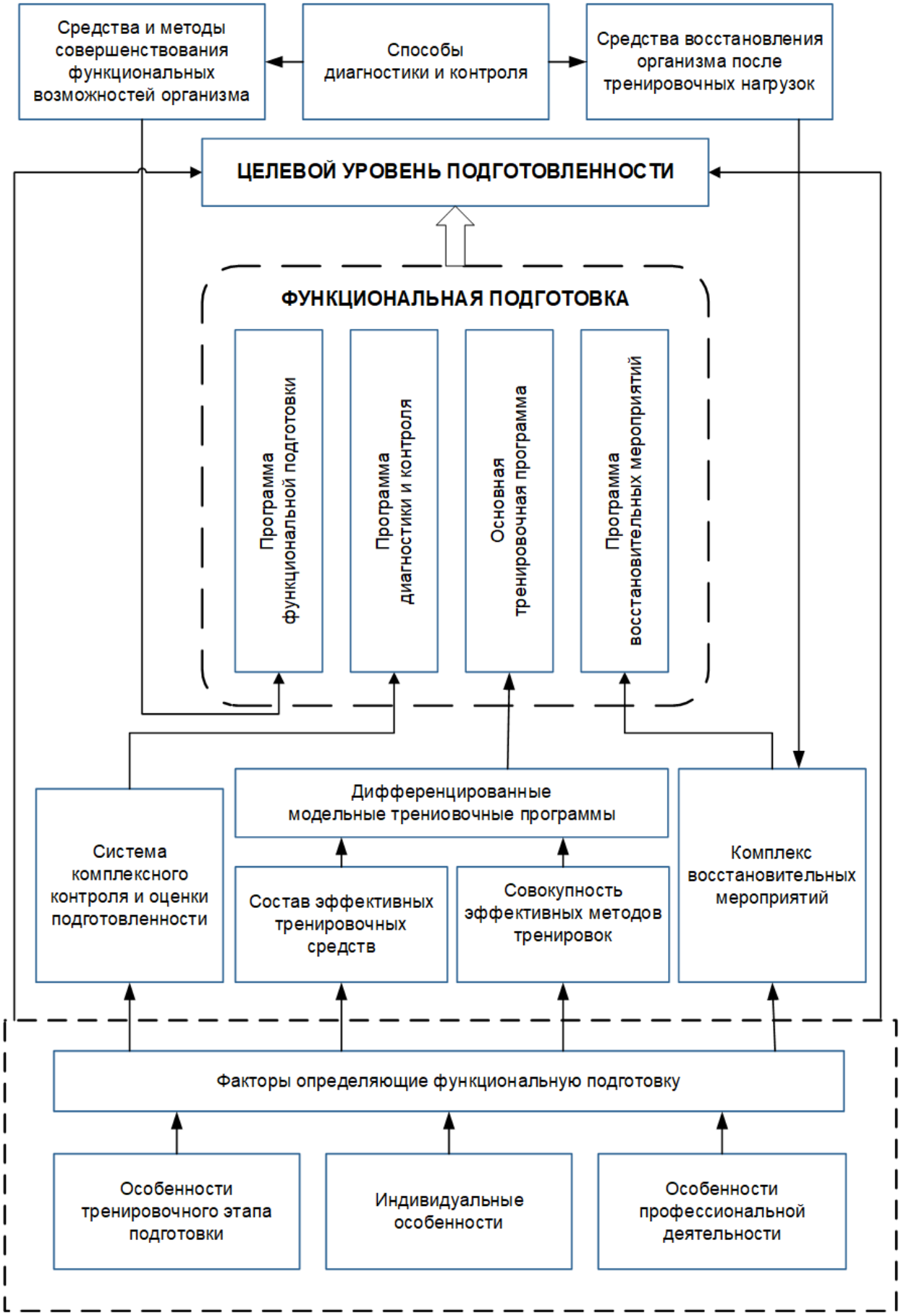

Рис. 6. Технологическая блок-схема оптимизации функциональной подготовленности курсантов

Таким образом, наряду с разработкой методов, усиливающих воздействие

физических упражнений и повышающих интенсивность тренировочного процесса, необходимо совершенствовать и внедрять в практику подготовки курсантов адекватную систему восстановления организма после тренировочных и экстремальных нагрузок.

Литература

1. *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.*
2. *Подрезов И. Н. Психологические особенности воспитательных задач на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 2(75). С. 165-167.*
3. *Махов С. Ю., Баркалов С. Н. Формирование психофизической готовности сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и обра-овательные технологии : материалы VIII междунар. науч.-практ. конф. (28–29 октября 2021 г.) / Дальневост. юрид. ин-т МВД России. Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России,2021. С. 116-121. ISBN 978-5-9753-0338-7.*
4. *Кузнецов М. Б. Особенности технико-тактической подготовки при обучении бросковой технике в дзюдо // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 4(81). С. 109-112.*
5. *Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 331 с.*

УДК 355.4(470.12)

ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА: КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ В ОБУЧЕНИИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОВД

TACTICAL AND SPECIAL TRAINING: KEY ASPECTS IN THE TRAINING OF FUTURE EMPLOYEES OF THE DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS

Шайхутдинов Ильгиз Шамильевич
преподаватель
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россия
Shaykhutdinov Ilgiz Shamilevich
lecturer
department of special training
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены ключевые аспекты тактико-специальной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел. Проведен глубокий анализ существующих проблем, таких как несогласованность учебных программ с реальными служебными задачами, устаревание методик и недостаток современного оборудования. Описаны пути решения проблем через внедрение инновационных образовательных технологий, повышение квалификации педагогов и обновление нормативно-правовой базы. Приведены примеры успешных нововведений, включая ситуационное моделирование, видеоконтроль и использование интерактивных тренажёров, способствующих повышению эффективности профессиональной подготовки.*

Abstract. *The article discusses the key aspects of tactical and special training of future employees of law enforcement agencies. An in-depth analysis of existing problems has been carried out, such as the inconsistency of curricula with real-world official tasks, outdated methods and a lack of modern equipment. It describes ways to solve problems through the introduction of innovative educational technologies, professional development of teachers and updating the regulatory framework. Examples of successful innovations are given, including situational modeling, video monitoring, and the use of interactive simulators that enhance the effectiveness of professional training.*

Ключевые слова: *тактико-специальная подготовка; органы внутренних дел; профессиональная подготовка; инновационные методы; ситуационное моделирование; интерактивные тренажёры; нормативно-правовое регулирование; повышение квалификации; оперативно-служебная деятельность; МВД России.*

Keywords: *tactical and special training; law enforcement agencies; professional training; innovative methods; situational modeling; interactive simulators; regulatory and legal regulation; advanced training; operational and service activities; the Ministry of Internal Affairs of Russia.*

Тактико-специальная подготовка представляет собой комплексный и системный процесс, направленный на глубокое формирование у сотрудников органов внутренних дел (ОВД) набора профессиональных навыков и знаний, которые необходимы для эффективного решения широкого круга оперативных задач в условиях повышенной опасности и нестабильности. Она включает не только теоретическое изучение, но прежде всего практическое освоение специализированных техник и приемов, которые применяются при ликвидации преступлений, взаимодействии с криминальными элементами, а также при реагировании на чрезвычайные ситуации различной природы.

В рамках этой подготовки сотрудники осваивают тактики проведения операций в разнообразных условиях, включая городскую среду, лесистую местность и сложный рельеф, что требует навыков работы с тактической топографией. Особое внимание уделяется изучению и применению специального оборудования и средств индивидуальной защиты, а также оружия и технических средств, обеспечивающих оперативную безопасность и эффективность действий.

Физическая подготовка играет ключевую роль, обеспечивая развитие силы, выносливости и быстроты реакции, что неизменно требуется в экстремальных ситуациях. Параллельно культивируется психологическая устойчивость, способствующая адекватному принятию решений под давлением и стрес-сом, а также сохранению высокого морального духа.

Кроме того, важной составляющей является подготовка к руководству группами и подразделениями, что включает овладение навыками управления личным составом, координации действий и рационального использования материальных и технических ресурсов во время проведения специальных операций и профилактических мероприятий.

Настоящий характер работы в сфере безопасности диктует неуклонное повышение требований к профессиональному уровню сотрудников, вызванное усугублением криминогенной ситуации, увеличением числа преступлений и возникновением новых вызовов, включая террористические акты, преступления в информационной среде и прочие сложные нарушения закона. В связи с этим возникает острая потребность в систематическом улучшении специализированной подготовки для эффективного ответа на современные риски.

Серьезным препятствием для развития специализированной подготовки служит недостаточная интеграция между высшими учебными заведениями Министерства внутренних дел и существующими подразделениями силовых структур, вследствие чего наблюдается несоответствие между содержанием обучения и реальностью служебной деятельности. Это негативно сказывается на качестве подготовки кадров, поскольку учащиеся учреждений МВД не получают достаточного объема практического опыта, необходимого для использования современных тактических приемов в полевых условиях. Причина кроется в том, что содержание учебных программ нередко формируется без

должного внимания к актуальным изменениям в оперативной работе и задачам, стоящим перед персоналом во время выполнения обязанностей. [1, с. 57].

Кроме того, существующие методики подготовки устарели и не учитывают новейшие достижения в области тактики и специальных приемов, что препятствует освоению актуальных методов работы и снижает способность сотрудников быстро реагировать в сложных и критических ситуациях. Отсутствие современного технического и учебного оборудования в учебных заведениях МВД также существенно ограничивает возможности для практического отработки навыков, что негативно влияет на уровень реакционной скорости и адекватности поведения курсантов в реальных служебных условиях. Все эти факторы приводят к тому, что сотрудники оказываются недостаточно подготовленными для оперативного реагирования, что сказывается на безопасности и эффективности работы органов внутренних дел.

Для устранения этих проблем крайне важно наладить тесное взаимодействие между образовательными учреждениями и оперативными подразделениями, чтобы учебные программы максимально отражали реальные задачи и тенденции оперативно-служебной деятельности. Актуализация методик с внедрением современных технологий, таких как ситуационное моделирование и интерактивные тренажеры, а также обновление материально-технической базы позволят значительно повысить качество тактико-специальной подготовки и обеспечить высокий уровень подготовки будущих сотрудников МВД к сложным вызовам службы.

Недостаточный уровень подготовки преподавателей и инструкторов – еще один значимый фактор, поскольку они часто не обладают актуальными знаниями и современными методиками обучения, что препятствует развитию профессиональных качеств студентов. Кроме того, правовая база, регламентирующая тактико-специальную подготовку, требует обновления с учетом текущих требований безопасности и оперативной деятельности. Необходимо переходить к внедрению инновационных методов обучения, основанных на использовании симуляторов, виртуальной и дополненной реальности, а также моделировании ситуаций, позволяющих проводить тренировки в максимально реалистичных условиях.

Повышение результативности тактико-специальной подготовки предполагает налаживание тесного взаимодействия между учебными заведениями и практикой работы в МВД, модернизацию учебных программ, интеграцию современных технологий и регулярное совершенствование квалификации педагогов. Благодаря такому комплексному подходу удастся сформировать у будущих сотрудников ОВД не только теоретические знания, но и необходимые практические навыки, повысив их готовность эффективно выполнять свои обязанности даже в самых сложных и динамично меняющихся условиях оперативной деятельности [2, с. 59].

Реализация поставленных целей возможна путем использования современных образовательных технологий, таких как моделирование ситуаций,

виртуальная и дополненная реальность, а также интерактивные тренажеры, визуально улучшающие уровень подготовки и позволяющие отработать навыки в условиях, близких к реальным. Обновление образовательных программ с учетом специфики различных подразделений МВД и задач служб, а также непрерывное повышение квалификации преподавательского состава являются важным шагом вперед. Комплексные тренировки, объединяющие тактическую, физическую и психологическую подготовку, формируют устойчивость к стрессу, тактическое мастерство и скорость принятия решений [3, с. 48].

Создание центров имитационного обучения с внедрением мультимедиа-технологий и интерактивного оборудования представляет собой важный шаг к качественному обновлению системы подготовки сотрудников органов внутренних дел. Эти современные учебные комплексы позволяют моделировать широкий спектр служебных ситуаций с высокой степенью реалистичности — от обычных патрульных задач до сложных оперативных и тактических операций, включая реагирование на чрезвычайные происшествия и противодействие преступлениям различной категории.

В таких центрах используются многоканальные мультимедийные системы, которые обеспечивают детализированную визуализацию обстановки, персонажей и окружающей среды. Это позволяет создавать динамичные сценарии, которые приближены к реальным условиям службы: изменяющаяся обстановка, неожиданные события, необходимость принимать оперативные решения в ограниченное время. Благодаря этому сотрудник учится не только техническим приемам, но и развивает аналитическое мышление, способность быстро оценивать ситуацию и прогнозировать дальнейшее развитие событий.

Интерактивное оборудование, интегрированное с мультимедийными платформами, дает возможность непосредственно тренировать физические действия и тактические маневры, получая при этом мгновенную обратную связь. Это способствует более глубокому пониманию эффективности выбранных тактических решений и корректировке действий в режиме реального времени. Практические навыки отрабатываются с учетом психологического давления и стрессовых факторов, что формирует у слушателей устойчивость и уверенность в своих действиях при реальной службе.

Таким образом, центры имитационного обучения создают уникальные условия для комплексной подготовки, сочетающей теорию и практику, что значительно повышает профессиональную готовность сотрудников ОВД к выполнению служебных обязанностей в современных и постоянно меняющихся условиях.

С точки зрения правового обеспечения, необходимо создавать нормативную базу, которая бы гарантировала унификацию требований к таким центрам и методикам, ускоряла процесс внедрения образовательных инноваций и обеспечивала бы быстрое адаптирование программ к изменяющимся условиям службы. Особенно важна синхронизация действий образовательных организаций МВД, оперативных подразделений и научных учреждений в целях обмена

опытом, совместной разработки методик и технического оснащения учебных центров. Такое сотрудничество способствует максимальному повышению качества и уровня тактико-специальной подготовки, что в итоге значительно повышает оперативную эффективность сотрудников ОВД и уровень общественной безопасности.

Литература

1. *Виноградов И. Д. Влияние занятий со специальными средствами по дисциплинам тактико-специальная подготовка и личная безопасность сотрудников ОВД, на формирование навыков действий в составе подразделений и принятия управленческих решений в различной обстановке // Modern Science. 2022. № 12-1. С. 56-58.*
2. *Виноградов И. Д. Роль занятий по дисциплинам «обеспечение личная безопасность сотрудников ОВД" и "тактико-специальная подготовка», в формировании навыков владения сотрудниками полиции длинноствольным оружием // Modern Science. 2022. № 12-1. С. 58-61.*
3. *Тактико-специальная подготовка в профессиональном обучении, как средство адаптации сотрудников ОВД к оперативно-служебной деятельности / И. Д. Виноградов, С. А. Горелов, О. В. Григорьева, Д. Ю. Власов // Global Science and Innovations: Central Asia (см. в книгах). 2021. Т. 5, № 1(12). С. 46-50.*

МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

METHODS AND PRINCIPLES OF THE MODERN SYSTEM OF SPORTS TRAINING

Горбачева Дарья Павловна
слушатель
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gorbacheva Darya Pavlovna
trainees
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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 статье всесторонне исследуются методы и принципы спортивной подготовки и физического воспитания в современных условиях. В ходе проведенного исследования делается соответствующий вывод о необходимости использования рассматриваемых методов и принципов для достижения наиболее высоких результатов в спорте.*

Abstract. *The article comprehensively examines the methods and principles of sports training and physical education in modern conditions. Based on the conducted research, the article concludes that it is necessary to use the methods and principles under consideration in order to achieve the highest results in sports.*

Ключевые слова*: спорт; спортивная подготовка; физическое воспитание; методы спортивной подготовки; принципы спортивной подго-товки.*

Keywords *sports; sports training; physical education; methods of sports training; principles of sports training.*

Физическое воспитание и спорт являются важнейшим средством укрепления здоровья, достижения физического совершенства, формирования морально-волевых качеств, эстетического воспитания у всех людей. Достижения в современном спорте обеспечиваются с учетом множества факторов, которые оказывают воздействие на физическое состояние человека. К таким фак-

торам мы можем отнести построение плана спортивных тренировок, эффективный подбор методов тренировки, высокую организацию педагогического и врачебного контроля.

Немаловажная роль здесь отведена тренерам и преподавателям физической культуры, которые должны знать и понимать, как правильно и грамотно организовать, спланировать и построить сам тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей спортсмена(обучающегося). Многие ученые изучали методы тренировок, но из-за постоянно меняющихся условий методика изменяется. К таким ученым относятся: В.М. Зациорский - автор монографии «Физические качества спортсмена» (1966). В своей работе определил 5 главных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, а также методы их развития; Н.И. Волков – опубликовал статью, которая помогает более глубоко узнать о выносливости спортсмена; В.Н. Платонов - написал монографию «Адаптация в спорте»; Л.П. Матвеев - автор монографии «Периодизация спортивной тренировки» (1964), которая легла в основу теории планирования физических нагрузок и разработки методов для тренировки. Каждый метод уникален и у каждого метода есть свои особенности, которые отличают его от остальных. Именно поэтому разные методы могут быть применены в разных видах спорта, к людям с разной физической подготовленностью и с разной индивидуальной характеристикой.

В условиях современного общества система спортивной тренировки, как и вся подготовка спортсмена, является элементом общей системы физического воспитания. Современные технологии, которые используются для тренировок, не только открывают новые горизонты для тренеров и спортсменов, позволяя им более эффективно достигать поставленные цели, но также совершенствуют физические качества и развивают творческий потенциал, делая обучение и тренировки разнообразными, интересными и плодотворными [1].

По своей педагогической природе спортивная тренировка представляет собой специальный процесс физического воспитания, осуществляемый в единстве с нравственным, умственным и эстетическим воспитанием [2]. Спортивная подготовка - это многогранный процесс, который связан с различными методами, необходимыми для достижения определенных целей. Чаще всего используется сочетание традиционного и инновационного подхода, что позволяет адаптироваться к специфике каждого вида спорта и уровню подготовки спортсмена. Существуют большое количество методов:

- Метод высоких нагрузок, который подразумевает тренировку с высокой интенсивностью. Этот подход научно обоснован для повышения физической работоспособности и развития специализированных навыков.
- Метод прогрессивного увеличения нагрузок способствует систематическому повышению физической нагрузки, что минимизирует риск травм и перегрузок. При этом важно учитывать индивидуальные особенности спортсмена, чтобы его организм смог правильно среагировать на повышение тренировок.

- Метод регламентированного упражнения предусматривает определенную программу тренировки, с определенным количеством нагрузок и отдыха.
- Игровой метод может быть основан на любых физических упражнениях и вообще не связан с какими-либо играми — футбол, баскетбол, волейбол. Данный метод применяется, для совершенствования двигательной деятельности в различных изменяющихся условиях. Это помогает развить ловкость, быстроту, находчивость, самостоятельность. Такой метод может быть применен как к группе, так и к одному человеку, для развития всех качеств.
- Соревновательный метод используется для стимулирования спортсмена, к достижению наиболее высоких результатов при выполнении как отдельного упражнения на занятиях, так и на соревнованиях. Основная цель – развитие соперничества за более высокий результат в стрессовых условиях. Часто метод применяется для совершенствования умений, навыков в усложненных условиях, чтобы воспитать у спортсмена физические и морально-волевые качества. Фактор конкуренции создает особую эмоциональную и физиологическую обстановку, значительно усиливает способность и результат спортсмена, который хочет выложится на максимум.

Методика восстановления в спортивной подготовке занимают особое место, так как она напрямую влияют на здоровье и работоспособность спортсмена, позволяет поддерживать оптимальную физическую форму, а также снижает риск получения травм. Существуют различные способы, которые помогают спортсменам восстанавливаться. Основными видами восстановления можно выделить активное и пассивное восстановление. Активное восстановление осуществляется с помощью легких аэробных тренировок – то есть физической активностью с низкой интенсивностью, где основным источником для работы мышц выступает кислород. Данный вид восстановления повышает уровень потребления кислорода для дальнейших тренировок, восстанавливает кислородный баланс в организме, тем самым дает возможность отдохнуть, не отказываясь при этом от физической нагрузки в целом. К легким аэробным нагрузкам можно отнести: ходьбу и(или) легкий бег; плавание; ходьбу на лыжах и лыжероллерах; катание на коньках и роликах; занятия на кардиотренажерах (беговые дорожки, велодорожки, эллипсы и т.п.); аэробику; йогу; танцы.

К пассивному методу восстановления организма относятся способы отдыха, которые подразумевают под собой физические нагрузки, к ним можно отнести: сон, питание, а также психологическую разгрузку.

Сон – это физиологический процесс человека, при котором мозговая и мышечная активность существенно снижается, однако все системы организма продолжают работать в полном объеме. Как бы парадоксально не звучало, но пока человек спит, его организм не дремлет и именно во время сна происходит активное восстановление мышечных тканей и стабилизация гормонального фона. В этой связи качество сна и его продолжительность является

важнейшим фактором, влияющим не только на спортивные результаты, но и на здоровье в целом. Отсутствие сна или недостаток его количества и качества не позволяет организму восстановиться в нужном объеме, а также происходит ухудшение реакции, снижаются показатели силы и выносливости, что в свою очередь может привести к травмам.

Питание – это поступление в организм человека веществ и их последующее усвоение, необходимых для восполнения энергетических затрат и восстановления организма. Питание в период спортивных тренировок также является важнейшим факторов влияющим на спортивные результаты. Необходимо соблюдать баланс белков, жиров и углеводов, а также следить за количество калорий, в противном случае достичь желаемых спортивных результатов будет практически невозможно, а также появляется возможность нанести вред собственному организму. Именно поэтому спортсмены должны соблюдать диету и дополнительно употреблять спортивное питание, витамины и минералы.

Психологическая и эмоциональная разгрузка – это процесс, направленный на снижение психоневрологического и эмоционального напряжения, а также на психологическое и эмоциональное расслабление и восстановление. Эмоциональное состояние спортсмена также играет важную роль, поскольку успех в спорте связан не только с физическим здоровьем человека, но и с его эмоциональным состоянием. Спортсмены должны быть выносливыми, устойчивыми, способными справляться с давлением, особенно на соревнованиях. Психологическая и эмоциональная разгрузка является необходимой для спортсмена, поскольку монотонность тренировок, многократное повторение одних и тех же действий, а также отсутствие видимого улучшения результатов тренировок вызывает серьезную нагрузку на психику человека, ввиду чего у спортсмена может снизиться мотивация к тренировкам, появиться раздражительность и апатия, а это в совокупности негативно сказывается на последующее достижение спортивных результатов. Для психологической и эмоциональной разгрузки спортсмену также необходим отдых, который может быть либо пассивным, например просмотр художественного фильма или чтение художественной литературы и т.п., либо активным, например совместный досуг с родственниками или друзьями, туристические походы, смена вида деятельности и т.п. Таким образом, организм отвлекается как на физическом, так и на психологическом уровне, что в свою очередь, позволит снизить напряжение и моральные нагрузки, с которыми он можно столкнуться в рамках тренировок и соревнований.

Говоря о принципах спортивной тренировки, их можно разделить на две большие группы – общие и специфические. К общим относятся научность, сознательность, активность, наглядность, прочность, последовательность, доступность, индивидуальность. Все эти принципы относятся ко всем видам спорта и необходимы для достижения конкретного результата. Специфические принципы отражают закономерные связи между тренировочными воз-

действиями и реакцией на них организма спортсмена, а также между различными составляющими элементами спортивной тренировки. Во-первых, это принцип направленности к высшим достижениям, который заключается в том, что тренер морально и физически настраивает спортсмена к победам, используют различные методы построения спортивных тренировок. Во-вторых, это непрерывность тренировочного процесса, при котором сохраняется занятия спортом в течение круглогодичной и многолетней тренировки. Чередовать работу и отдых необходимо как в пределах одного занятия, так и во всей системе занятий. Такая система чередования необходима для восстановления и повышения работоспособности. [3]. В-третьих, это постепенное и максимальное увеличения нагрузок и заданий. Данный принцип является основным для прогрессивной перегрузки, при увеличении веса, количества повторений или интенсивности тренировок, стимулируется рост мышц и улучшается физическая форма. Необходимость постепенного повышения нагрузок не исключает, а предполагает применение максимальных нагрузок - нагрузок «до отказа» [4]. В-четвертых, это принцип индивидуализации, т.е. учет индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его физической, технической и других видов подготовленности [5].

В современном обществе люди все чаще обращаются к физической подготовке для улучшения своего здоровья, улучшения настроения, развития уверенности в себе и хорошего отдыха. Инновационные технологии на сегодняшний день нашли широкое применение в спорте. Они помогают как тренерам, так и самим спортсменам отслеживать состояние здоровья тренирующегося. В современном мире разработка и внедрение инновационных систем на основе самых современных информационных и коммуникационных технологий в сочетании со сложными методами обработки данных становятся все более важными [6]. Сейчас все чаще появляются новые тренажеры, которая помогают людям развить все группы мышц. Достаточно прийти в тренажерный зал, где для любой задачи, поставленной человеком, найдется специальный тренажер. Существуют также специальные приложения, в которые закачены уже сформированные комплексы упражнений для всех групп мышц, развитие которых человеку необходимо. У них огромное количество преимуществ: они бесплатны, позволяют заниматься дома, в удобное человеку время, не нужно тратиться на личного инструктора, можно легко изменить план занятий. Становятся популярными фитнес-браслеты, которые подсчитывают калории, пройденное расстояние, считывают пульс.

В современном обществе, существует огромное количество технологий, которые помогают людям следить за своим физическим развитием улучшать физическое состояние. Какие – то из них доступны всем, другие менее доступны, но главное, что их возможно использовать в домашних условиях, при этом, возраст и пол не имеет значение. Поэтому, чтобы молодежь все больше занималась спотом, можно подключить не только тренеров, но и современ-

ные технологии, такие как простые приложения, которые легко подстроить под себя.

Таким образом, методы и принципы современной системы спортивной подготовки позволяют достичь наиболее высокие результаты в спорте, однако успех и достижение таких результатов требует постоянного развития, грамотного подхода к построению планов тренировки и из грамотного обновления, а также психологической устойчивости спортсмена и поддержки тренера.

Литература

1. *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.*
2. *Максимова Е.Н. Методы и принципы современной системы спортивной подготовки // Наука-2020. 2018. № 3 (19). С. 7-13. URL: https:// www.elibrary.ru/ item.asp?id=35416995&ysclid=mhaq5jizu493988578 (дата обращения: 25.10.2025).*
3. *Железняк Ю. Д., Петров В. К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте. Москва : Академия, 2016. 264 с.*
4. *Виленский М. Я. Физическая культура студента. Москва : Гардарики, 2015. 385 с.*
5. *Масалова О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. Москва : КноРус, 2015. 184 с.*
6. *Гергунова П. А. Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки // Молодой ученый. 2020. № 51 (341). С. 468-469.*

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ МВД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

SOME PROBLEMS OF FIRE TRAINING IN RUSSIAN INTERIOR MINISTRY UNIVERSITIES

Хрыков Иван Сергеевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД
в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Khrykov Ivan Sergeevich
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. *Настоящая статья анализирует существующие проблемы подготовки сотрудников МВД России к работе с огнестрельным оружием. Отмечается, что текущая программа ограничивается изучением теории и стрельбой в условиях тира, тогда как реальная служебная обстановка требует более широких навыков. Особое внимание уделяется необходимости введения психологической подготовки и моделирования реальных ситуаций огневого контакта. Авторы предлагают использовать тренировки с манекенами, интерактивные комплексы и адаптацию учебного процесса к индивидуальным психологическим особенностям курсантов.*

Abstract. *This article analyzes the existing problems of training Russian Interior Ministry officers to work with firearms. It is noted that the current program is limited to studying theory and shooting at a shooting range, while a real operational environment requires broader skills. Special attention is paid to the need for psychological training and the simulation of real-life situations involving firearms. The authors propose the use of training with mannequins, interactive complexes, and the adaptation of the training process to the individual psychological characteristics of cadets.*

Ключевые слова: *обучение; огневая подготовка; психологическая подготовка; реализм; манекен; тактика.*

Keywords: *training; fire training; psychological training; realism; mannequin; tactics.*

На нынешнем этапе профессионального развития функциональные навыки, ожидаемые от сотрудника полиции, достигли исключительно высокого уровня. Главным из этих требований является получение всестороннего теоретического представления о современной законодательной базе, а также способность применять эти знания на практике в часто непредсказуемых полевых условиях. Тем не менее, одних только юридических знаний по-прежнему недо-

статочно для полного выполнения возложенных на сотрудника правоохранительных органов обязанностей.

Это объясняется предусмотренными законом полномочиями, предоставленными сотрудникам полиции, которые позволяют — при строго регламентированных обстоятельствах — применять физическое принуждение, использовать специализированное оборудование и, при необходимости, контролируемое применение огнестрельного оружия.

Важность обучения стрельбе из огнестрельного оружия для курсантов и слушателей, поступающих в учебные заведения Министерства внутренних дел Российской Федерации, является основополагающим элементом профессиональной подготовки. Это обучение занимает центральное место в педагогической архитектуре специализированных образовательных программ, регулируемых Министерством. Причина такого пристального внимания однозначна: точное и компетентное обращение с огнестрельным оружием напрямую связано с обеспечением безопасности сотрудников, эффективным выполнением оперативных задач и успешным выполнением обязанностей, охватывающих предотвращение, пресечение, расследование преступных деяний, задержание правонарушителей и — в самых экстремальных ситуациях — нейтрализация вооруженных угроз.

Хотя остается статистически вероятным, что некоторые офицеры могут пройти весь свой профессиональный путь, не прибегая к использованию боевого огнестрельного оружия, это обстоятельство не может служить оправданием для поверхностного изучения предмета «огневая подготовка».

Отсутствие строгого инструктажа приведет к тому, что недостатки персонала выйдут за рамки технической неадекватности и будут представлять повышенный риск как для их собственной безопасности, так и для безопасности населения в целом. Некомпетентность в этой области подразумевает не только незнание конструкции и баллистических свойств служебного оружия, но и неспособность определить цель, эффективно участвовать в динамичных вооруженных столкновениях или вести тактические действия с высокими ставками.

В настоящее время учебная дисциплина, обозначенная как «Огневая подготовка» в рамках начальных учебных модулей для новобранцев полиции, охватывает примерно от 60 до 100 академических часов. Учебная программа включает в себя многоаспектную структуру, включающую изучение правовых параметров, регулирующих использование огнестрельного оружия, механических и тактических характеристик назначенного оружия, а также выполнение упражнений с боевой стрельбой. Эти практические модули откалиброваны в соответствии с протоколами проведения стрельб, установленными в соответствии с директивой Министерства внутренних дел России, официально утвержденной 23 ноября 2017 года Приказом № 880.

Основное внимание уделяется выполнению упражнения № 4, которое характеризуется как «Скоростная стрельба из неподвижного положения по неподвижной мишени с обозначенной площадью поражения, эквивалентной

листу формата А4». Рабочие параметры определяют расстояние до цели в 10 метров, расход боеприпасов в 4 патрона, максимальную продолжительность стрельбы в 10 секунд и положение для стрельбы стоя.

Оценка эффективности считается «удовлетворительной» при условии достижения минимального порога в два или три воздействия в пределах установленной целевой зоны, в зависимости от специализации обучаемого. Это упражнение представляет собой часть заключительной оценки уровня владения оружием в рамках учебной программы «Обучение стрельбе из огнестрельного оружия» [1].

Установленные параметры и стандарты оценки наводят на важный вопрос: действительно ли нынешняя методологическая база отражает требования и ограничения, присущие реальным ситуациям, связанным с правоохранительной деятельностью? Кроме того, соответствует ли педагогическая концепция эмпирическим реалиям, с которыми сталкиваются сотрудники полиции на местах? Обобщая практический опыт работы и накопленные педагогические наблюдения, авторы этого анализа утверждают, что существующая архитектура обучения имеет фундаментальные недостатки.

Чтобы обосновать это утверждение, необходимо сначала признать, что каждый процессуальный протокол в правоохранительных органах существует для достижения определенной функциональной цели.

В настоящее время результатом обучения стрельбе из огнестрельного оружия является теоретическое знакомство с техническими характеристиками оружия и минимальный стандарт владения оружием, согласно которому только два или три снаряда из четырех должны попасть в обозначенную зону поражения в идеальных, контролируемых условиях. Эти условия стрельбы исключают или значительно снижают такие переменные, как динамическое перемещение цели, стрессовые факторы окружающей среды, сопутствующий риск и физиологические реакции под давлением.

Возникает важный и неизбежный вопрос: где в конечном счете заканчиваются снаряды, которые не попадают в намеченную цель? В густонаселенных районах проведения операций, которые представляют собой преобладающую среду для полицейской деятельности, эти беспорядочные обходы могут привести к непреднамеренным траекториям, которые могут привести к ранениям или смертельному исходу среди случайных прохожих, заложников, коллег-офицеров или других непреднамеренных жертв.

В контексте важно подчеркнуть, что снаряд, выпущенный из пистолета Макарова, сохраняет смертоносность на расстоянии до 350 метров от места выстрела, увеличивая радиус поражения, что в геометрической прогрессии увеличивает опасность для общества.

Оперативный мандат сотрудника правоохранительных органов однозначен: права на ошибку практически не существует. Любое нарушение баллистической точности не только является оперативным сбоем, но и влечет за собой потенциальную юридическую ответственность. Следовательно, офицер может

предстать перед судом независимо от процессуальной законности применения оружия. Наличие правовых норм, таких как статья 37 Уголовного кодекса Российской Федерации (регулирующая необходимую оборону), одинаково распространяется как на гражданских лиц, так и на специалистов, независимо от их профессионального звания или статуса специалиста по специальной подготовке. Таким образом, профессиональный иммунитет от ответственности в случаях неосторожного обращения с огнестрельным оружием не существует.

Таким образом, оценочные пороги, используемые в настоящее время в упражнении № 4, хотя и удобны с административной точки зрения, не учитывают оперативных сложностей, тактических требований и этических императивов, присущих применению огнестрельного оружия правоохранительными органами. Поэтому парадигма обучения должна быть перестроена таким образом, чтобы учитывать, как физиологические реалии напряженных занятий, так и этические требования по защите непричастных к ним лиц от предотвратимого вреда.

Обучение стрельбе из огнестрельного оружия играет ключевую роль в подготовке сотрудников полиции России. Этот аспект профессиональной деятельности требует особого внимания и тщательной проработки, поскольку обеспечивает безопасность самих сотрудников и окружающих граждан.

Согласно источникам, огневая подготовка занимает значительное место в учебной программе, установленной Министерством внутренних дел РФ. Она направлена на формирование навыков точного и эффективного обращения с оружием, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач, включая предотвращение преступлений, задержание преступников и защиту правопорядка.

Практическое освоение дисциплины осуществляется через комплекс мероприятий, включающих теоретические занятия, ознакомление с конструкцией и характеристиками используемого оружия, а также проведение практических стрельб. Особое значение имеет упражнение № 4, предусматривающее скоростную стрельбу из стационарного положения по неподвижной мишени размером А4 с расстояния 10 метров. За отведенные 10 секунд сотрудник должен произвести четыре выстрела, демонстрируя высокую точность и уверенность в действиях.

Таким образом, огневая подготовка представляет собой важнейший элемент учебного процесса, обеспечивающий готовность сотрудников полиции к выполнению своих профессиональных обязанностей в сложных и опасных условиях оперативной обстановки. Регулярное совершенствование навыков владения оружием позволяет минимизировать риски и повысить эффективность действий правоохранительной системы.

Литература

1. Тихонович М. И., Савчук Н. А. Психологическое восприятие выстрела на занятии по огневой подготовке у курсантов и слушателей образовательных организаций министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 31-37 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-vospriyatie-vystrelana-zanyatii-po-ognevoy-podgotovke-u-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnyh-organizatsiy (дата обращения: 24.01.2025).

УДК 378.147

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM OF UNIVERSITY STUDENTS

Задорожнева Юлия Владимировна
студент
институт естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Zadorozhneva Yulia Vladimirovna
student
Institute of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd state social pedagogical University
Volgograd, Russia

Головинова Ирина Юрьевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Golovinova Irina Yurievna
Ph.D., associate professor
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В статье рассматривается влияние цифровых технологий на эффективность физического воспитания студентов вузов. Анализируются современные формы и средства цифровизации, включая мобильные приложения, фитнес-трекеры, онлайн-платформы и элементы геймификации. Особое внимание уделяется вопросам мотивации и вовлеченности обучающихся, а также проблемам адаптации традиционных методик физического воспитания к новым технологическим условиям. Делается вывод о том, что цифровые инструменты способны существенно повысить эффективность образовательного процесса при условии их грамотного педагогического использования.*

Abstract. *The article examines the impact of digital technologies on the effecttiveness of physical education among university students. It analyzes modern tools and approaches such as mobile applications, fitness trackers, online platforms, and gamifycation elements. Special attention is paid to students' motivation and engagement, as well as to the challenges of adapting traditional physical education methods to technological environments. The study concludes that digital tools can significantly improve educational outcomes when applied effectively in pedagogical practice.*

Ключевые слова: *цифровые технологии; физическое воспитание; студенты; мотивация; геймификация; онлайн-обучение; эффективность.*

Keywords: *digital technologies; physical education; students; motivation; gamification; online learning; effectiveness.*

Современные тенденции развития образования свидетельствуют о стремительной интеграции цифровых технологий во все сферы деятельности человека, включая физическое воспитание. Переход к цифровой образовательной среде становится неотъемлемой частью модернизации вузовской системы и открывает новые возможности для повышения эффективности учебного процесса. В контексте физического воспитания цифровизация имеет двойственный характер: с одной стороны, она способствует оптимизации контроля, индивидуализации нагрузок и повышению мотивации студентов; с другой — вызывает необходимость переосмысления традиционных подходов, основанных преимущественно на непосредственном взаимодействии преподавателя и обучающегося.

Одним из направлений влияния цифровых технологий на систему физического воспитания является использование мобильных и веб-приложений, позволяющих вести мониторинг физической активности, формировать индивидуальные планы тренировок, контролировать прогресс и корректировать нагрузки в реальном времени. Такие сервисы, как Strava, MyFitnessPal, Fitbit, Nike Training Club и отечественные аналоги, становятся не просто инструментами фиксации активности, но и средством формирования цифровой культуры здоровья [1]. Для студенческой аудитории эти технологии обладают дополнительным преимуществом - они обеспечивают автономность и гибкость процесса, что особенно важно при сочетании учебной и внеучебной деятельности.

Мотивационный аспект играет центральную роль в эффективности цифровых решений. В отличие от традиционного физического воспитания, где мотивация в значительной степени опирается на педагогическое воздействие, цифровые технологии способны создавать внутренние стимулы за счет игровых элементов и визуализации прогресса. Элементы геймификации - система достижений, рейтингов, наград и челленджей - формируют у студентов устойчивый интерес и конкурентный настрой. Исследования показывают, что при использовании цифровых трекеров и игровых форматов студенты в среднем увеличивают уровень физической активности на 20–30 %, что указывает на значительный потенциал цифровизации в мотивационной сфере.

Однако эффективность цифровых технологий в физическом воспитании во многом определяется готовностью педагогов и студентов к их использованию. Цифровая компетентность преподавателя становится важным условием успешной интеграции технологий в образовательный процесс. Педагогу необходимо не только владеть современными средствами коммуникации и анализа данных, но и понимать принципы работы цифровых сервисов, уметь интерпретировать результаты и адаптировать их к особенностям физического состояния

студентов. Нередко именно недостаток методической подготовки становится барьером для полноценного внедрения цифровых решений в учебную практику.

Важным направлением цифровизации физического воспитания выступает использование онлайн-платформ и дистанционных форм обучения. Пандемия COVID-19 показала, что цифровые технологии могут обеспечить устойчивость образовательного процесса даже в условиях ограничений и отсутствия очного взаимодействия. Онлайн-занятия, видеотренировки, вебинары и интерактивные курсы по физической культуре стали новым стандартом, который сохраняет актуальность и после возвращения к традиционным форматам [2]. Такие формы позволяют студентам самостоятельно регулировать темп занятий, выбирать виды активности, соответствующие их интересам и физическим возможностям, а также получать обратную связь в удобное время.

Тем не менее, дистанционный формат физического воспитания имеет и определенные недостатки. Снижается уровень прямого педагогического контроля, затрудняется оценка техники выполнения упражнений, ослабляется групповая динамика и чувство сопричастности, которые ранее являлись сильными мотивационными факторами. Эти проблемы требуют разработки новых методических решений, направленных на компенсацию недостатков виртуального взаимодействия. Одним из возможных путей является комбинированная модель обучения, сочетающая традиционные формы физической активности и цифровые средства контроля и мотивации. Такая модель позволяет сохранить элементы живого общения, не теряя при этом преимуществ технологической гибкости.

Следует отметить, что цифровизация физического воспитания не ограничивается применением фитнес-приложений и онлайн-курсов. Все большую роль начинают играть интеллектуальные системы анализа данных, искусственный интеллект и большие данные, позволяющие оценивать динамику физического состояния студентов на основе множества показателей — от частоты сердечных сокращений и уровня кислорода в крови до качества сна и уровня стресса. Эти технологии открывают перспективы для построения персонализированных программ физической подготовки, адаптированных под физиологические и психологические особенности каждого студента.

Использование искусственного интеллекта и аналитических платформ в сфере физического воспитания становится не просто инновацией, а необходимостью, учитывая растущий объем данных, генерируемых носимыми устройствами и приложениями. Аналитические системы позволяют не только фиксировать результаты занятий, но и прогнозировать изменения физического состояния, выявлять риски перенапряжения, определять оптимальные зоны тренировочных нагрузок. Такой подход способствует переходу от усредненных программ к индивидуализированным траекториям развития, что особенно важно для студентов с разным уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья. Кроме того, возможность отслеживать динамику результатов в циф-

ровом формате формирует у обучающихся чувство ответственности и самоконтроля, усиливая мотивацию к регулярным занятиям.

Интерес представляет и аспект интеграции цифровых технологий в педагогическую диагностику. Применение трекеров, сенсоров и интеллектуальных систем позволяет преподавателю объективно оценивать прогресс студента, основываясь не на субъективных наблюдениях, а на точных показателях. Это обеспечивает более справедливую систему оценки, минимизирует фактор случайности и способствует формированию доверительных отношений между студентом и преподавателем. Вместе с тем возникает необходимость этического регулирования использования личных данных обучающихся. Вопрос защиты информации и обеспечения конфиденциальности становится ключевым при работе с цифровыми платформами, особенно в условиях, когда данные о физическом состоянии могут рассматриваться как персональные медицинские сведения.

Не менее значимым направлением является внедрение технологий виртуальной и дополненной реальности в физическое воспитание. Виртуальные симуляторы позволяют моделировать тренировочные ситуации, проводить занятия в игровых форматах, имитировать соревновательные условия без необходимости специального оборудования или спортивных площадок. Технологии VR и AR расширяют педагогический инструментарий, повышают вовлеченность студентов и делают процесс физического воспитания более привлекательным. Например, использование очков виртуальной реальности при обучении технике плавания или гимнастическим элементам помогает сформировать пространственное представление о движениях, а дополненная реальность может использоваться для коррекции позы и положения тела в реальном времени. Такие методы способствуют развитию моторного контроля и формируют более прочные двигательные навыки.

Тем не менее, несмотря на очевидные преимущества, цифровизация несет и определенные риски. Чрезмерное увлечение технологиями может привести к снижению живого общения, потере эмоциональной составляющей учебного процесса, а также формированию зависимости от цифровой среды. Физическое воспитание по своей природе предполагает социальное взаимодействие, формирование командного духа и развитие коммуникативных навыков, которые сложно воспроизвести в онлайн- или виртуальном формате. Кроме того, для части студентов характерна технологическая усталость - снижение мотивации при длительном взаимодействии с гаджетами и платформами, что требует от преподавателей поиска баланса между традиционными и цифровыми средствами обучения.

Цифровизация физического воспитания не может рассматриваться как самоцель. Ее задача - не заменить физическую активность технологией, а дополнить ее, сделать процесс обучения более гибким, осознанным и мотивирующим. Технологии должны выступать в роли инструмента педагогического сопровождения, а не в роли основного содержательного элемента. Эффектив-

ное использование цифровых средств возможно лишь при условии интеграции их в целостную педагогическую систему, основанную на научно обоснованных принципах физического воспитания, последовательности и индивидуальном подходе.

Особую роль играет подготовка будущих специалистов в сфере физической культуры к работе в цифровой образовательной среде. Вузовская программа должна включать дисциплины, направленные на формирование цифровой грамотности, знакомство с современными фитнес-платформами, обучающими приложениями, средствами мониторинга и анализа данных. Подготовленный специалист должен уметь не только использовать технологии, но и критически оценивать их педагогическую ценность, определять степень их влияния на развитие физических качеств и мотивацию обучающихся. Развитие цифровых компетенций преподавателей и студентов формирует основу для устойчивого внедрения инноваций в сферу физического воспитания.

Одним из значимых факторов успеха цифровизации становится также социальный аспект. Цифровая среда создает новые формы взаимодействия между студентами, способствуя развитию сообществ и сетевых объединений, ориентированных на поддержку физической активности. Онлайн-челленджи, командные соревнования на платформах, обмен достижениями через социальные сети формируют у обучающихся чувство сопричастности и коллективной ответственности. В этом проявляется современный тренд к социально ориентированной мотивации, когда результаты физической активности становятся не только личным достижением, но и элементом социальной идентичности.

Таким образом, цифровизация физического воспитания формирует новую парадигму взаимодействия между участниками образовательного процесса. Она способствует не только повышению эффективности занятий, но и трансформации самой культуры физического развития личности. Современные студенты, выросшие в условиях постоянного присутствия технологий, легче воспринимают цифровые инструменты как естественную часть образовательной среды. Для них использование приложений, гаджетов и онлайн-платформ не является чем-то искусственным - напротив, оно усиливает ощущение контроля, персонализации и интерактивности. Это создает предпосылки для формирования новой педагогической модели, где традиционные формы физического воспитания интегрируются с технологическими решениями в единое пространство личностного развития [3].

Психолого-педагогические исследования показывают, что использование цифровых технологий повышает уровень самоэффективности обучающихся - их уверенности в способности достигать поставленных целей в области физической активности. Виртуальные награды, визуализация прогресса и доступ к статистике способствуют развитию рефлексивных навыков, формируют привычку к самоанализу и саморегуляции. Эти качества напрямую связаны с успешным освоением образовательных программ и формированием устойчивых установок на ведение здорового образа жизни. В этом смысле цифровые технологии

выполняют не только инструментальную, но и воспитательную функцию, содействуя развитию ответственности и дисциплины.

Тем не менее, важно учитывать, что уровень доступности цифровых ресурсов остается неоднородным. Не все образовательные учреждения обладают необходимой инфраструктурой для реализации высокотехнологичных проектов в области физического воспитания. Отсутствие качественного интернет-соединения, современных устройств, а также недостаток подготовленных кадров могут существенно ограничить потенциал цифровизации. Поэтому на государственном и институциональном уровнях требуется разработка программ поддержки, направленных на обеспечение технического и методического сопровождения учебных заведений. Особенно важно формировать единые стандарты цифрового обеспечения физического воспитания, которые позволят обеспечить равные возможности для всех студентов вне зависимости от региона и социального статуса.

Актуальной задачей также становится научное обоснование эффективности применения цифровых технологий в физическом воспитании. Несмотря на обилие практических примеров, пока недостаточно эмпирических данных, позволяющих в полной мере оценить долгосрочные эффекты цифровизации. Необходимо проведение комплексных исследований, включающих физиологические, психологические и социальные показатели, чтобы определить, какие именно цифровые инструменты оказывают наибольшее влияние на развитие физических качеств, мотивацию и здоровье студентов. Только при наличии научно подтвержденных данных можно говорить о формировании устойчивой и эффективной модели цифрового физического воспитания.

Таким образом, использование цифровых технологий в системе физического воспитания студентов вузов открывает широкий спектр возможностей для модернизации учебного процесса. Они позволяют не только сделать занятия более интерактивными и мотивирующими, но и создать гибкую систему контроля и оценки, обеспечивающую индивидуальный подход к каждому обучающемуся. В то же время цифровизация требует пересмотра методических принципов, обновления содержания и подготовки педагогических кадров, способных эффективно работать в новой цифровой реальности. Будущее физического воспитания связано с интеграцией традиционных педагогических ценностей и инновационных технологических решений, обеспечивающих развитие личности в условиях динамичного информационного общества.

Литература

1. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов: опыт использования мобильного приложения / А. А. Егиазарян [и др.]. // Теория и практика физической культуры. 2024. № 2. С. 61-63. URL: http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/22404/142лб_18.03.2024.pdf (дата обращения 27.10.2025).

2. Батакова, Н. В., Бацина С.Н., Трегубова С.Н. Цифровые технологии в системе гуманитарного образования в условиях физкультурного вуза // Теория и практика физической культуры. 2022. № 5. С. 106-108. URL: https://armwrestling-rus.ru/images/science/SCOPUS5_2022.pdf (дата обращения 27.10.2025).

3. Швецова Л. Н., Ушакова Н.А. Обучение и воспитание личности в условиях цифровой трансформации спортивного образования // Теория и практика физической культуры. 2023. № 5. С. 53. URL: https://pureportal.spbu.ru/files /105033089/_pdf (дата обращения 27.10.2025).

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СИСТЕМЫ МВД РФ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

ACTUAL PROBLEMS OF ORGANIZING FIRE TRAINING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE RUSSIAN MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS AND THEIR SOLUTIONS

Кулагин Максим Сергеевич
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
Kulagin Maxim Sergeevich
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. *Данная статья посвящена необходимости комплексного подхода к подготовке сотрудников, имеющих право на ношение и применение служебного оружия, включая, помимо знания законов, развитие психологической устойчивости и тактического мышления. Автор утверждает, что существующая система обучения требует дополнения специальным модулем, акцентирующим внимание на психологических аспектах подготовки, быстроте оценки ситуации и принятия решений в условиях стресса.*

Abstract. *This article focuses on the need for a comprehensive approach to training employees who are authorized to carry and use service weapons, including not only knowledge of the law, but also the development of psychological resilience and tactical thinking. The author argues that the existing training system requires an additional module that emphasizes psychological aspects of training, quick assessment of situations, and decision-making under stress.*

Ключевые слова: *огнестрельное оружие; оценка ситуации; психологическая подготовка; обучение.*

Keywords: *firearms; situation assessment; psychological training; education.*

Всестороннее изучение нормативно—правовой базы, регулирующей законное использование служебного огнестрельного оружия, включая правовые основания, ситуационные предпосылки и процедурные протоколы для инициирования использования огнестрельного оружия, представляет собой не подлежащий обсуждению компонент обучения. Однако не меньшее значение имеют такие вспомогательные аспекты, как психологическая подготовка, быстрая

оценка ситуации, ускоренное принятие решений в динамичных условиях и тактические методы ведения боя во время вооруженных столкновений. Эти элементы необходимы для повышения оперативной компетентности курсантов и сотрудников, проходящих стажировку.

Следовательно, необходимо дополнить существующую педагогическую структуру специальным модулем психологической подготовки. Парадигма обучения должна выйти за рамки упрощенного показателя точности попадания в цель, который традиционно оценивается путем подсчета перфорации на статичных мишенях во время стандартных упражнений. Инструкторы несут ответственность за формирование у обучаемых всесторонней когнитивной базы, уделяя особое внимание фактическому функциональному назначению служебного огнестрельного оружия. Это оружие разработано как оружие контролируемой смертоносной силы, санкционированное законодательными актами, предназначенное для нейтрализации непосредственных угроз, выведения из строя преступников и предотвращения эскалации конфликта с более серьезными последствиями. Тем не менее, каждый сброс представляет собой целенаправленный акт потенциально смертельного насилия в отношении человека, что налагает на оператора серьезную моральную и юридическую ответственность.

В то время как техническая механика стрельбы из огнестрельного оружия может быть освоена за минимальные временные интервалы, когнитивная задержка, связанная с санкционированием применения смертоносной силы, остается неопределенной и изменчивой, зависящей от многочисленных психологических и ситуационных факторов. Соответственно, академическая дисциплина "Обучение обращению с огнестрельным оружием" требует более широкого и комплексного представления в ведомственных учебных заведениях.

Пренебрежение психологической подготовкой офицера неизбежно приведет к тому, что как теоретическая подготовка, так и технические навыки окажутся неадекватными при столкновении с реальными оперативными требованиями. Психологическая подготовка должна быть направлена на систематическое развитие профессионально важных качеств — в первую очередь, способности выполнять поставленные задачи в условиях высокого стресса, характеризующихся острой опасностью [1]. Это включает в себя готовность решительно и на законных основаниях использовать специализированное оборудование и вооружение, обеспечивая завершение миссии при соблюдении как правовых рамок, так и этических императивов.

Важнейшим компонентом обучения в рамках дисциплины огневой подготовки является целенаправленное развитие когнитивной устойчивости стрелка и уверенности в принятии оперативных решений. Учебный процесс включает в себя структурированную серию мероприятий, направленных на нейтрализацию или смягчение неблагоприятных психологических последствий, которые могут возникнуть под влиянием острых стрессовых факторов. Цель состоит

в том, чтобы разработать точные оперативные алгоритмы для законного и эффективного применения огнестрельного оружия.

При поступлении на службу в правоохранительные органы кандидаты проходят всестороннюю многофакторную оценку, в ходе которой оцениваются интеллектуальные способности, физиологические особенности и, что имеет первостепенное значение, соблюдение строгих моральных и этических норм. Парадоксально, но само обладание этими возвышенными этическими представлениями часто предрасполагает индивида к интенсивному внутрипсихическому конфликту, когда он сталкивается с потенциальной необходимостью причинить вред или летальный исход другому человеческому существу. Это внутреннее противодействие может вызвать серьезный когнитивный диссонанс, тем самым усиливая психологический стресс во время критических инцидентов, требующих мгновенного принятия решений о жизни и смерти.

Временной промежуток, необходимый полицейскому для урегулирования этого внутреннего конфликта, может быть катастрофически коротким, поскольку преступники, как правило, не проявляют ни малейших колебаний при применении смертоносной силы [2]. Такая асимметрия в задержке принятия решения представляет собой существенную оперативную опасность.

Эмпирические наблюдения показывают, что начинающие офицеры часто демонстрируют систематическую недооценку ситуационных факторов угрозы. Они могут быть не в состоянии в полной мере осознать нейропсихологическую динамику, которая проявляется в условиях крайнего давления, особенно когда приходится принимать бинарное решение: применить силу со смертельным исходом или воздержаться. Остается эмпирически неопределенным, как поведет себя тот или иной человек, оказавшись в реальной обстановке повышенной опасности, характеризующейся повышенной активацией симпатической нервной системы и глубоким психологическим напряжением.

По этой причине учебные протоколы специально разработаны для моделирования широкого спектра вероятных сценариев угроз, включая сложные переменные, которые воспроизводят непредсказуемость реальных столкновений. Для решения этой оперативной задачи было разработано множество методик. Среди них особую эффективность продемонстрировали практические упражнения, включающие динамические боевые действия с трехмерными мишенями на близких расстояниях (≤10 метров). Эти сценарии вызывают повышенную психофизиологическую реакцию, поскольку они приближены к непосредственности и интуитивному характеру настоящих столкновений со смертельным исходом.

Воздействие стресса еще больше усиливается при нанесении на поверхности мишеней фотографических изображений реальных людей с высоким разрешением. Психологическая нагрузка достигает своего апогея, когда на фотографиях изображается лицо самого обучаемого, имитируя тем самым внутреннюю конфронтацию с самонаводящимися смертельными действиями. Эта процедура эффективно задействует глубокую когнитивную и эмоцио-

нальную обработку, заставляя обучаемого согласовывать моральные аспекты применения огнестрельного оружия в контролируемой, но эмоционально насыщенной учебной среде.

После многократного прохождения этих выверенных упражнений по снятию стресса значительная часть курсантов и стажеров демонстрирует заметное улучшение своей способности принимать решения о применении смертоносной силы с меньшим запаздыванием и повышенной точностью действий в условиях принуждения.

В контексте углубленной подготовки по стрельбе из огнестрельного оружия сам акт ведения контролируемого огня — хотя и в соответствии со строгими правилами техники безопасности — служит не просто символическим противостоянием внутренним психологическим порогам человека, но и функционирует как сложный механизм воздействия стресса на самого себя. Такое рассчитанное воздействие вызывает как когнитивный диссонанс, так и адаптивную адаптацию, заставляя обучаемого смириться с неизбежными рисками и ответственностью, которые сопровождают применение огнестрельного оружия. Такое воздействие, тщательно регулируемое в рамках существующих правовых рамок, гарантирует, что любое обращение с оружием по-прежнему регулируется кодифицированными законами и институциональным надзором.

Смягчение дестабилизирующих психологических воздействий остается ключевым аспектом эффективного обучения стрельбе из огнестрельного оружия. Однако полная нейтрализация этих воздействий остается неосуществимой из-за непредсказуемой изменчивости индивидуальных психофизиологических реакций. Следовательно, в методологиях обучения особое внимание уделяется воспроизведению оперативной обстановки в условиях повышенной реалистичности. Это контролируемое моделирование позволяет детально изучить процедурную точность всего протокола стрельбы, от определения цели до оценки после боя.

Наглядное применение этого педагогического подхода воплощено в учебной дисциплине под названием «Совершенствование стрельбы из ручного огнестрельного оружия и метания ручных осколочных гранат». В рамках этой дисциплины практические упражнения разработаны таким образом, чтобы воспроизвести подлинную боевую динамику, с которой приходится сталкиваться во время реальной службы. Эти сценарии предусматривают одновременное воздействие нескольких факторов стресса: длительные физические нагрузки (например, бег на короткие дистанции и преодоление препятствий), строгое соблюдение установленных законом требований (как указано в руководящем правовом документе «О полиции»), принятие тактических решений под давлением (включая расчет траектории, динамическое позиционирование и пространственную ориентацию относительно переменные среды и враждебные угрозы), а также протоколы после взаимодействия (обеспечение личной безопасности, юридическая документация и процедурная подотчетность).

Синергетическое воздействие психологических факторов стресса, физического напряжения и соблюдения законодательства формирует адаптивную когнитивную архитектуру у обучаемого. Такая подготовка способствует развитию автономной способности к быстрому, точному и юридически обоснованному принятию решений в условиях повышенного эмоционального и нейрохимического возбуждения.

Более того, дизайн обучения должен выходить за рамки жестких учебных программ и основываться на индивидуальном подходе, учитывающем уникальную психологическую структуру каждого обучаемого. Индивидуальные педагогические траектории, основанные на детальном психометрическом профилировании, позволяют развивать внутреннюю мотивацию — важнейший фактор, определяющий приобретение навыков в областях с высокими ставками. Центральное место в этом процессе занимает развитие у курсанта навыков самоанализа: способности тщательно оценивать личную эффективность, точно диагностировать процедурные отклонения, усваивать корректирующие меры и вносить усовершенствования в последующие итерации.

Чтобы облегчить этот саморегулирующийся цикл обучения, интеграция технологических дополнений, таких как видеосъемка во время учений с боевой стрельбой, оказывается незаменимой. Эти записи предоставляют объективные, воспроизводимые наборы данных, которые позволяют проводить детальный анализ после выполнения задания, тем самым укрепляя способность курсанта к критической самооценке и постоянной оптимизации производительности.

Так, существующая система огневой подготовки не обеспечивает полной готовности полицейских к стрессовым ситуациям в реальной обстановке. Для повышения эффективности обучения необходимо расширить программу за счёт психологических тренингов и имитации реальных боевых условий. Рекомендуется внедрить упражнения с объёмными манекенами и интерактивные тира, сохраняя при этом живую стрельбу как основной элемент подготовки.

Литература

1. Чернышев С. Г. Роль и значение огневой подготовки для будущих сотрудников ОВД // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Орел, 26.05.2023). Орёл : ОРЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2023. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54663236 (дата обращения: 19.10.2025).

2. Хрыков И. С. Некоторые аспекты личной безопасности // Наука-2020. № 1 (46). 2021. С. 175-179. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_1(46)2021.pdf (дата обращения 18.10.2025).

СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ: ОТ СТАНДАРТИЗАЦИИ К ПЕРСОНАЛИЗАЦИИ

MODERN CHALLENGES IN THE THEORY AND METHODOLOGY OF SPORTS TRAINING: FROM STANDARDIZATION TO PERSONALIZATION

Бондарева Виктория Васильевна
Слушатель
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Bondareva Victoria Vasilyevna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Губанов Эдуард Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gubanov Eduard Vladimirovich
teacher
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Авторами раскрыты механизмы воздействия кругового, интервального, комбинированного и соревновательного методов на развитие физических качеств и функциональных систем спортсмена. Определены целевые аудитории и условия для эффективного использования каждого метода, что позволяет оптимизировать тренировочный процесс, минимизировать риски и целенаправленно управлять спортивной формой. Статья посвящена методологическим проблемам современной системы спортивной тренировки. Анализируются ключевые вызовы: терминологическая неоднозначность классификации методов, конфликт стандартизации и индивидуализации. Научно обосновано, что параллельное развитие различных физических качеств, например, силы и выносливости, приводит к взаимному подавлению адаптационных реакций на молекулярном уровне. В качестве решения рассматриваются стратегии минимизации негативного воздействия: блочная периодизация, оптимальное распределение нагрузок в микро- и мезоциклах и приоритет персонализированного подхода в планировании тренировочного процесса.*

Abstract. *The authors have revealed the mechanisms of the impact of circular, interval, combined and competitive methods on the development of physical qualities and functional systems of an athlete. The target audiences and conditions for the effective use of each method have been identified, which makes it possible to optimize the training*

process, minimize risks and purposefully manage athletic fitness. The article is devoted to the methodological problems of the modern sports training system. The key challenges are analyzed: the terminological ambiguity of the classification of methods, the conflict of standardization and individualization. It is scientifically proven that the parallel development of various physical qualities, such as strength and endurance, leads to mutual suppression of adaptive reactions at the molecular level. Strategies for minimizing negative impacts are considered as a solution.: block periodization, optimal load distribution in micro- and mesocycles, and the priority of a personalized approach in planning the training process.

Ключевые слова: *методы спортивной тренировки; круговая тренировка; интервальный метод; соревновательный метод; физиологическое воздействие.*

Keywords: *sports training methods; circuit training; interval method; competitive method; physiological effects.*

Основополагающей целью процесса спортивной тренировки является достижение спортсменом максимально возможного для него уровня специальной подготовленности, что находит свое непосредственное выражение в высоких спортивных результатах на соревнованиях. Конкретизация данной цели всегда детерминирована спецификой вида спорта и комплексом внешних условий.

В современной теории и методике спорта система подготовки спортсмена рассматривается как сложное, многофакторное явление. Она представляет собой целостный организационно-педагогический процесс, который включает в себя целевые установки, задачи, средства, методы, организационные формы, а также материально-технические условия, интегрированные для обеспечения достижения наивысших спортивных показателей. Таким образом, подготовка спортсмена представляет собой направленное использование всей совокупности факторов, посредством которых обеспечивается повышение его готовности к демонстрации рекордных достижений.

Анализ педагогических средств и иных факторов, целенаправленно применяемых для достижения высоких результатов, позволяет выделить ряд ключевых задач, решение которых является обязательным для реализации поставленной цели:

- Повышение уровня функциональной подготовленности. Данная задача подразумевает развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация) и повышение устойчивости организма к предельным тренировочным и соревновательным нагрузкам.
- Совершенствование технико-тактического мастерства. В большинстве видов спорта основной акцент в тренировке делается на оттачивание технической и тактической работы, в то время как развитие физических качеств часто играет роль фундаментальной, но вторичной цели, обеспечивающей эффективность применения навыков.
- Рост теоретической и практической компетентности. Речь идет о глубоком изучении спортсменом специфики своего вида спорта, закономерностей

построения тренировочного процесса, основ биомеханики, биохимии мышечной деятельности и других специализированных дисциплин.

- Формирование психологической готовности. Эта задача включает в себя развитие устойчивой мотивации, волевых качеств, способности к концентрации и саморегуляции, а также психологической устойчивости к стрессу соревновательной деятельности.

Важным условием успешной реализации этих задач является способность спортсмена к рефлексии — пониманию своих индивидуальных психофизиологических особенностей и готовности преодолевать трудности на пути к поставленным целям.

Для решения указанных задач в арсенале спортивной науки и практики существует широкий спектр методов физической тренировки. Каждый метод представляет собой строго регламентированный способ организации двигательной деятельности, разработанный для достижения конкретной, узконаправленной цели. Специфика применяемых методов напрямую зависит от доминирующей задачи тренировочного этапа.

Например, в зависимости от целевой установки, методы могут быть направлены на:

- Снижение массы тела и уменьшение процентного содержания жировой ткани.
- «Сушку» — комплекс мер, направленных на максимальное уменьшение подкожного жира при сохранении мышечного объема, что особенно актуально в бодибилдинге и фитнесе.
- Повышение аэробной и анаэробной выносливости для видов спорта, требующих длительной или высокоинтенсивной работы.

Таким образом, выбор и комбинирование методов тренировки является сложным процессом, требующим научного подхода и учета индивидуальных особенностей спортсмена для максимально эффективного управления его подготовленностью. [1]

Реализация задач спортивной подготовки осуществляется посредством целенаправленного применения различных видов физической нагрузки. При этом ключевое значение приобретают не только сами спортивные упражнения, но и качественные параметры их выполнения, среди которых ведущую роль играет интенсивность, определяющая физиологическую и тренировочную направленность работы.

В системе спортивной подготовки можно выделить несколько классических методов, каждый из которых обладает уникальной структурой и решает специфические педагогические и функциональные задачи.

1. *Метод круговой тренировки*

Данный метод представляет собой организационно-методическую форму, предполагающую последовательное выполнение комплекса специально

подобранных упражнений, направленных на избирательное воздействие на различные мышечные группы и функциональные системы организма.

Структура и содержание: Тренировочный процесс строится по принципу «станций», где на каждой выполняется определенное упражнение (8-13 упражнений в круге). Ключевой характеристикой является непрерывность и последовательность перехода от одной станции к другой с минимальными паузами для отдыха. Количество повторений в каждом упражнении чаще всего регламентируется (например, 10-15 раз) или задается временным интервалом (30-60 секунд работы), что создает длительную, непрерывную нагрузку.

Целевая направленность: Универсальность метода позволяет развивать как общие физические качества (общая выносливость, силовая выносливость), так и акцентированно воздействовать на отдельное двигательное качество при соответствующем подборе упражнений и параметров нагрузки. Для комплексного развития рекомендуется включать в круг упражнения на гибкость, ловкость и расслабление, комбинируя нагрузки на разные мышечные группы.

Физиологический эффект: Метод оказывает значительное воздействие на кардиореспираторную систему, способствуя повышению функциональных возможностей сердца и органов дыхания, что делает его эффективным инструментом для развития аэробной и анаэробной производительности.

2. *Интервальный метод*

Сущность интервального метода заключается в строго регламентированном чередовании фаз интенсивной мышечной работы и обязательных, заранее определенных интервалов отдыха.

Структура и параметры нагрузки: Ключевыми переменными, определяющими направленность метода, являются: интенсивность упражнения (скорость, мощность), продолжительность рабочей фазы, длительность отдыха и характер восстановления (пассивный или активный), а также количество серий и повторений. Длительность интервалов отдыха может варьироваться от нескольких секунд (для развития скоростной выносливости) до 2-3 минут (для развития специальной выносливости), находясь в строгой зависимости от продолжительности и интенсивности основной нагрузки.

Разновидности и прогрессия: Классическим примером прогрессирующего варианта является постепенное увеличение нагрузки либо за счет роста объема (например, бег по отрезкам возрастающей длины), либо за счет увеличения интенсивности (бег по одинаковым отрезкам с возрастающей скоростью). Высокоинтенсивные интервальные тренировки, рекомендуемые преимущественно атлетам с высоким уровнем подготовленности, являются производной данного метода.

Физиологическая основа: Метод основан на принципе прерывистой нагрузки, который позволяет выполнить больший объем высокоинтенсивной работы за счет дробления ее на сегменты с неполным восстановлением между ними, что является мощным стимулом для адаптации организма.

3. *Комбинированный (смешанный) метод*

Этот метод интегрирует в себе элементы различных тренировочных режимов в рамках одного занятия.

Содержание и гибкость: Основу занятия часто составляют циклические упражнения (ходьба, бег, плавание), которые комбинируются с силовыми, общеразвивающими упражнениями и элементами на растяжку. Например, занятие может начинаться с разминки, продолжаться бегом в равномерном темпе, затем включать серию силовых упражнений и завершаться заминкой.

Целевая аудитория и преимущества: Благодаря возможности гибкого варьирования нагрузок и их компонентов, метод идеально подходит для начинающих спортсменов и в оздоровительной практике, так как позволяет плавно дозировать объем и интенсивность, подстраиваясь под индивидуальные потребности и уровень подготовленности занимающихся.

4. Соревновательный метод

Данный метод предполагает выполнение упражнений в условиях, максимально приближенных к реальным состязаниям, с целью совершенствования специальной подготовленности и адаптации к соревновательному стрессу.

Сущность и задачи: Его применение выходит за рамки непосредственного участия в официальных стартах. Он включает в себя проведение контрольных прикидок, товарищеских встреч и моделирование соревновательных условий на тренировках. Это позволяет решить широкий спектр задач: от отработки технико-тактических схем и распределения сил до психологической подготовки и воспитания соревновательной выносливости.

Вариативность условий: Для комплексной подготовки рекомендуется широко варьировать условия проведения таких модельных соревнований. Они могут быть как усложненными (например, бег с дополнительным отягощением, игра на укороченной площадке), так и облегченными (уменьшенная дистанция, облегченный снаряд) по сравнению с официальными нормативами. Это позволяет целенаправленно воздействовать на отдельные компоненты подготовленности спортсмена. [2]

Однако во многих аспектах исследуемая тема остается проблемной.

1. Проблема терминологической и классификационной неоднозначности

Научное сообщество до сих пор не пришло к единой, общепринятой классификации методов тренировки. Это создает значительные трудности в исследовательской работе, подготовке учебных пособий и коммуникации между тренерами.

Размытость границ: Между методами существуют зоны пересечения. Например, круговая тренировка по своей структуре является разновидностью интервального метода, а комбинированный метод — это не отдельная методика, а интеграция нескольких. Это приводит к путанице и некорректному применению терминов.

Отсутствие иерархии: Не проработана четкая иерархия «принцип → метод → методический прием → средство». Часто понятия «метод» (как общий спо-

соб достижения цели) и «средство» (как конкретное упражнение) используются как синонимы, что обедняет методологический анализ.

2. Проблема индивидуализации и стандартизации

Это одна из центральных дилемм современного спорта. С одной стороны, существуют универсальные, научно обоснованные методы (стандартизация), с другой — каждый спортсмен обладает уникальным генотипом, фенотипом и психологическим портретом.

Генетический детерминизм: Эффективность одного и того же метода у разных спортсменов может кардинально различаться, что зависит от генетических особенностей (состав мышечных волокон, особенности метаболизма, анаэробный порог). Создание универсальных «рецептов» тренировок зачастую неэффективно.

Недостаточно просто выбрать метод. Критически важной проблемой является непрерывный мониторинг текущего функционального состояния спортсмена (уровень утомления, готовность к нагрузке) для своевременной коррекции плана. Отсутствие доступных и точных инструментов для такого контроля ведет к риску перетренированности.

3. Проблема измерения и дозирования нагрузки

Метод не существует в отрыве от параметров нагрузки, однако их точное количественное определение остается серьезной проблемой.

Существует разрыв между внешними параметрами нагрузки (объем в тоннах, километраж, время работы) и ее внутренним откликом (физиологическая и психологическая реакция организма спортсмена). Два спортсмена, выполнившие идентичную по внешним параметрам тренировку, могут получить совершенно разную тренировочную нагрузку по своему внутреннему воздействию.

Субъективность оценок: Широко используемые показатели, такие как RPE (Rating of Perceived Exertion — шкала субъективного восприятия нагрузки), хотя и являются ценными, остаются косвенными и зависящими от индивидуального порога чувствительности.

4. Проблема психофизиологической адаптации и возникновения «плато»

Длительное применение одного и того же метода приводит к адаптации организма и снижению тренировочного эффекта.

Феномен привыкания: Организм перестает реагировать на однообразный раздражитель. Проблема состоит в разработке стратегий периодизации и своевременной смены методов для преодоления тренировочных «плато» без введения спортсмена в состояние хронического переутомления.

Психологическое выгорание: Монотонность, присущая некоторым методам (например, длительные циклические тренировки), может приводить к потере мотивации, снижению ментальной концентрации и, как следствие, к синдрому выгорания.

5. Проблема трансфера тренировочного эффекта

Ключевая проблема, особенно в технически сложных видах спорта, заключается в том, насколько эффективность, развитая с помощью определенного метода, переносится на соревновательную деятельность.

Специфичность: Развитие физического качества в неспецифических условиях (например, сила, развитая в тренажере) далеко не всегда напрямую улучшает результат в специализированном упражнении (например, в толкании ядра или ударном действии в футболе). Проблема состоит в создании методов, обеспечивающих высокий уровень трансфера.

Моделирование соревновательной деятельности: Даже соревновательный метод, как указано в тексте, не всегда может в полной мере воссоздать психоэмоциональный стресс и непредсказуемость реальных состязаний.

Таким образом, область методов спортивной тренировки представляет собой не набор готовых решений, а динамичное поле научных и практических проблем. Современные исследования направлены на преодоление этих трудностей через развитие таких междисциплинарных направлений, как спортивная генетика, биоинформатика (для анализа больших данных о состоянии спортсмена), нейрофизиология (для управления ментальным состоянием) и персонализированное моделирование тренировочного процесса. Решение этих проблем будет способствовать переходу от общих методик к высокоиндивидуализированным и научно обоснованным технологиям подготовки спортсменов.

Литература

1. 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.

2. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки. 3-е изд. Москва : Спорт, 2016. 383 с.

УДК 796.323

ИГРОВОЙ МЕТОД В ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

METHODOLOGICAL APPROACHES TO ENHANCING THE PSYCHO-EMOTIONAL STABILITY OF BASKETBALL PLAYERS DURING COMPETITION PREPARATION

Авсеенко Маргарита Евгеньевна
директор
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 7 города Орла»
г. Орёл, Россия
Avseenko Margarita Evgenievna
director
Municipal Budgetary Institution of Additional Education
"Sports School № 7 of Orel"
Orel, Russia

Молчанов Андрей Сергеевич
старший преподаватель
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Molchanov Andrey Sergeevich
senior lecturer
department of theory and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены педагогические основы применения игрового метода в обучении технико-тактическим действиям юных баскетболистов на этапе начальной подготовки. Актуальность темы подтверждается стратегическими документами развития спорта в Российской Федерации и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», где подчёркивается значимость формирования технической базы и тактического мышления в возрасте 8–11 лет. Исследование проведено на выборке из 34 спортсменов, разделённых на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа занималась по традиционной программе, а экспериментальная — по авторской методике игрового моделирования, включавшей три модуля: базовый, развивающий и тактический. Сравнительный анализ результатов тестирования показал, что в экспериментальной группе отмечен достоверно больший прирост по всем показателям, включая ведение мяча, точность бросков и выполнение игровых взаимодействий (p<0,05). Методика доказала эффективность в комплексном развитии технической точности, тактической вариативности и командного*

взаимодействия. Полученные данные обосновывают целесообразность внедрения игрового моделирования в практику детско-юношеского баскетбола.

Abstract. *The article examines the pedagogical foundations of applying the game-based method in teaching technical and tactical actions to young basketball players at the stage of initial training. The relevance of the topic is confirmed by strategic documents on the development of sports in the Russian Federation and by the Federal Standard of Sports Training for basketball, which emphasizes the importance of developing the technical base and tactical thinking at the age of 8–11. The study was conducted on a sample of 34 athletes, divided into control and experimental groups. The control group trained according to the traditional program, while the experimental group followed the author's method of game modeling, which included three modules: basic, developmental, and tactical. Comparative analysis of test results demonstrated that the experimental group achieved significantly greater progress in all indicators, including ball handling, shooting accuracy, and performance of game interactions (p<0.05). The method proved its effectiveness in the comprehensive development of technical precision, tactical variability, and team interaction. The findings justify the expediency of introducing game modeling into the practice of youth basketball training.*

Ключевые слова: *баскетбол; игровые методы; игровое моделирование; технико-тактическая подготовка; юные спортсмены; начальный этап подготовки.*

Keywords: *basketball; game methods; game modeling; technical and tactical training; young athletes; initial stage of training.*

Актуальность исследования определяется стратегическими ориентирами развития спорта в Российской Федерации. В Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р) обозначена приоритетная задача — повышение качества подготовки спортсменов на ранних этапах за счёт внедрения инновационных педагогических технологий. Важность этой задачи подтверждается и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (Приказ Минспорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006), где этап начальной подготовки рассматривается как фундаментальный для освоения технической базы, простейших тактических действий, развития физических качеств и формирования устойчивого интереса к регулярным занятиям.

Особое внимание уделяется возрасту 8–11 лет, когда высокая пластичность нервно-мышечной системы и ведущая роль игровой деятельности создают благоприятные условия для комплексного становления будущего спортсмена [1]. Традиционные методики, основанные на многократном повторении отдельных технических приёмов, формируют ограниченный набор двигательных навыков, однако в силу недостатка вариативности и отсутствия тактического контекста эти навыки с трудом переносятся в реальные игровые ситуации [2]. Игровые методы, напротив, создают условия, имитирующие динамику матча, и обеспечивают интеграцию техники, тактики и командного взаимодействия [3, 4]. Таким образом, разработка и научное обоснование методики игрового моделирования представляется актуальным направлением совер-

шенствования учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки юных баскетболистов.

Материалы и методы исследования

Эксперимент проводился с сентября 2024 по май 2025 года на базе Бюджетного учреждения дополнительного образования Орловской области. В исследовании участвовали 34 мальчика 10–11 лет, имеющие двухлетний опыт занятий баскетболом. Для обеспечения корректности сравнения спортсмены были разделены на две группы по 17 человек. Контрольная группа занималась по традиционной программе, включавшей стандартные упражнения и учебные игры, тогда как экспериментальная группа тренировалась по авторской методике игрового моделирования, ориентированной на интеграцию техники и тактики в условиях, приближённых к соревновательным.

Для решения задач исследования применялся комплекс общенаучных и эмпирических методов. Теоретическую основу составил анализ научно-методической литературы, позволивший определить состояние проблемы и выделить методические подходы к обучению технико-тактическим действиям. На эмпирическом уровне использовались педагогическое наблюдение и тестирование, с помощью которых фиксировались игровые действия, результаты выполнения технических упражнений и уровень тактической подготовленности. Педагогический эксперимент выступил в качестве основной формы проверки выдвинутой гипотезы и позволил выявить различия в результатах подготовки спортсменов по традиционной и авторской методикам. Для обеспечения достоверности данных применялись методы вариационной статистики: рассчитывалось среднее арифметическое, стандартное отклонение, а достоверность различий проверялась с использованием уровня значимости $p<0,05$.

Организация исследования

Исследование было организовано в три последовательных этапа, обеспечивших целостность педагогического эксперимента. На подготовительном этапе проводилось исходное тестирование, включавшее измерение уровня технических и тактических умений юных баскетболистов, а также осуществлялся отбор участников и распределение их на контрольную и экспериментальную группы. Основной этап был посвящён внедрению авторской методики игрового моделирования в тренировочный процесс экспериментальной группы, что позволило отрабатывать технико-тактические действия в условиях, максимально приближённых к игровой ситуации. Заключительный этап включал проведение итогового тестирования, сопоставление полученных данных с исходными показателями и сравнительный анализ динамики результатов в контрольной и экспериментальной группах.

Содержание экспериментальной методики

Под игровым моделированием в исследовании понималось создание учебных заданий, в которых техника и тактика отрабатывались в условиях, имитирующих реальные игровые ситуации [5]. В отличие от подвижных игр

общего характера, моделирование предполагало чёткую связь между техническими действиями и тактическими задачами, а также системное усложнение правил и условий. Содержание экспериментальной методики игрового моделирования включало три взаимосвязанных модуля (рис.1).

Рис. 1. Структура методики игрового моделирования
в подготовке юных баскетболистов экспериментальной группы

Базовый модуль был направлен на освоение основных технических элементов (ведение, передачи, броски) через игровые эстафеты и простые упражнения. *Развивающий* обеспечивал сочетание техники с первичными тактическими действиями и развитием физических качеств посредством командных подвижных игр («Салки с передачами», «Не давай мяч водящему»). *Тактический модуль* моделировал взаимодействия в нападении и защите («2×1 через передачи», «Четыре угла», игра «5×5»), формируя тактическое мышление и вариативность решений. Методика строилась по принципу системного усложнения и последовательного перехода от индивидуальной техники к групповым и командным взаимодействиям.

Обсуждение результатов

Исходное тестирование показало сопоставимый уровень подготовленности контрольной и экспериментальной групп ($p>0,05$), что подтвердило равные стартовые условия. В контрольной группе динамика была ограниченной: время ведения сократилось всего на 3,0% ($p>0,05$), количество ошибок в упражнении «Баскетболист» уменьшилось на 5,8% ($p>0,05$). Значимые изменения зафиксированы лишь по штрафным броскам (+56,1%; $p<0,05$).

В экспериментальной группе прирост оказался более выраженным и достоверным по всем тестам. Ведение улучшилось на 13,9% ($p<0,05$), точность выполнения упражнения «Баскетболист» повысилась на 33,3% ($p<0,05$), результативность штрафных бросков увеличилась на 82,5% ($p<0,05$). В игровом упражнении «5×5» также зафиксированы значительные улучшения: индивидуальные действия выросли на 39,2%, атакующие — на 17,6%, защитные — на 29,2%, командные — на 27,4%. Суммарный показатель повысился на 29,0% ($p<0,05$.

Сравнительный анализ подтверждает, что у спортсменов экспериментальной группы прирост показателей был значительно выше, чем у контрольной. В то время как в контрольной группе отмечалось улучшение лишь в отдельных технических тестах, использование методики игрового моделирования обеспечило не только рост технической точности, но и значительное усиление тактической составляющей (рис.2).

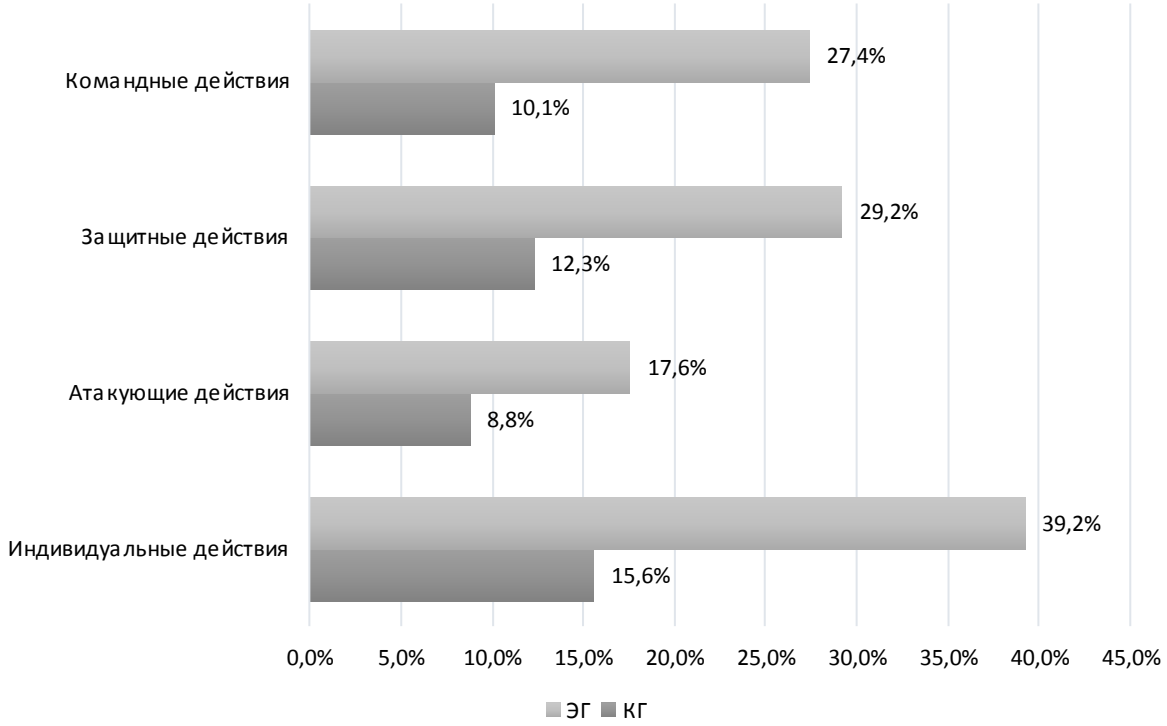

Рис. 2. Сравнительная динамика показателей технико-тактической подготовленности юных баскетболистов КГ и ЭГ

Выводы

Этап начальной подготовки в возрасте 8–11 лет является наиболее благоприятным для формирования технической базы и освоения начальных тактических умений у юных баскетболистов. Ведущая роль игровой деятельности в этот период создаёт условия для эффективного применения игровых методов обучения.

Игровой метод показал высокий педагогический потенциал, так как обеспечивает интеграцию технической и тактической подготовки в едином учебном процессе. Использование модульной структуры занятий (базовый, развиваю-

щий, тактический модули) позволило организовать последовательный переход от индивидуальных действий к групповым и командным взаимодействиям, формируя устойчивые игровые навыки.

Проведённый педагогический эксперимент подтвердил эффективность авторской методики игрового моделирования: в экспериментальной группе зафиксирован достоверно больший прирост по всем показателям ($p<0,05$), включая ведение мяча, точность бросков и выполнение игровых взаимодействий.

Методика может быть рекомендована для практики детско-юношеского баскетбола, а также адаптирована для других игровых видов спорта, где требуется комплексное развитие техники и тактики на раннем этапе подготовки.

Литература

1. *Мартиросова Т. А., Мельничук А. А., Зотин В. В. Теоретико-методологическая основа совершенствования учебно-тренировочного процесса баскетболистов на этапе начальной спортивной подготовки // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4, № 2. С. 161-65.*
2. *Явдошенко Е. О., Кичко Е. В. Формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербург, 2021. С. 330-333.*
3. *Хилинский Н.О., Вострикова В.А. Формирование атакующих действий в баскетболе на этапе начальной спортивной подготовки // Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности : сб. ст. к V Междунар. науч.-практ. форуму. 2023. С. 398-400.*
4. *Сарапкин А. Л. Эффективность применения различных методических подходов в обучении технике баскетбола детей 8–11 лет на этапе начальной спортивной подготовки // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2003. № 7. С. 48-53.*
5. *Кириченкова А. А., Чернов С. В. Реализация потенциала подвижных игр в бас-кетболе на этапе начальной подготовки // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: сб. ст. по материалам II науч.-практ. конф. Москва, 2022. С. 62-67.*

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УДК 796.323.2

ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА

IMPROVING SPEED AND STRENGTH ABILITIES IN 12-13-YEAR-OLD CHILDREN THROUGH BASKETBALL

Савин Дмитрий Денисович
аспирант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Savin Dmitry Denisovich
graduate student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna
Ph.D., associate professor
head of the department of theory and methodology physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В представленной статье поднимается вопрос о физическом воспитании подрастающего поколения, который является одной из приоритетных задач современной системы образования в свете реализации национального проекта «Демография» и федерального проекта «Спорт – норма жизни». Данная тематика посвящена проблеме, которая заключается в том, согласно статистическим данным Минспорта России, лишь 58% школьников регулярно занимаются физической культурой и спортом, при этом у 40% учащихся отмечается недостаточный уровень развития основных физических качеств, в частности скоростно-силовых способностей. В работе выявлены благоприятные физиологические предпосылки, необходимые для подросткового возраста (12-13 лет), которые создаются для целенаправленного развития скоростно-силовых способностей с применением средств баскетбола, лежащие в основе большинства видов спортивной деятельности и являющиеся фундаментом общей физической подготовленности для оздоровления в будущем.*

Abstract. *The presented article raises the issue of physical education of the younger generation, which is one of the priority tasks of the modern education system in light of the implementation of the national project "Demography" and the federal project "Sport is a Norm of Life". This topic is devoted to the problem that, according to the statistics of the Russian Ministry of Sports, only 58% of schoolchildren regularly engage in physical culture and sports, while 40% of students have an insufficient level of development of basic physical qualities, in particular, speed and strength abilities. The study identified favorable physiological prerequisites necessary for adolescence (12-13 years old), which are created for the purposeful development of speed and strength abilities using basketball, which are the basis for most sports activities, and serve as the foundation for overall physical fitness for future health improvement.*

Ключевые слова: *средства баскетбола; 12-13 лет; спортсмены; развитие; скоростно-силовые способности; физическая культура.*

Keywords: *basketball equipment; 12-13 years old; athletes; development; speed and strength abilities; physical education.*

Особое место в настоящее время занимают проблемы развития скоростно-силовых способностей в подростковом возрасте, что обусловлено их фундаментальной ролью в структуре физической подготовленности человека. Эти способности определяют эффективность двигательной деятельности в различных спортивных дисциплинах и повседневной жизни. Важное значение приобретает развитие данных качеств в возрасте 12-13 лет, когда создаются благоприятные физиологические предпосылки для их целенаправленного формирования [1, 2]. Скоростно-силовые способности представляют собой комплексное физическое качество, проявляющееся в способности преодолевать значительное внешнее сопротивление с максимально возможной скоростью мышечного сокращения. Физиологическую основу этих способностей составляют морфологические, нервно-координационные и энергетические факторы, включающие состав мышечных волокон, эластичность мышц и связок, частоту и синхронность нервной импульсации, а также эффективность алактатного анаэробного механизма энергообеспечения [3,4]. Возраст 12-13 лет характеризуется как период пубертатного скачка, сопровождающийся интенсивными изменениями в организме подростков. На этом этапе наблюдается неравномерность роста и развития различных систем организма, что создает специфические особенности для построения учебно-тренировочного процесса. Анатомо-физиологические особенности данного возраста требуют строгой дозировки физических нагрузок и исключения упражнений с осевой нагрузкой на позвоночник. Психологические особенности подростков, проявляющиеся в стремлении к самоутверждению, потребности в социальном признании и мотивации на результат, определяют необходимость использования игровых и соревновательных методов в обучении [4, 5, 6, 7].

Нами было произведено исследование, которое заключалось в изучении и систематизации научно-методической литературы по проблеме. Была разработана программа, включающая формулировку гипотезы, целей и задач; подо-

брано серия тестов для оценки скоростно-силовых способностей; разработано содержание экспериментальной методики, включая комплексы упражнений и планы-конспекты уроков. Было обеспечено наличие необходимого инвентаря (набивные мячи, рулетки, секундомеры, баскетбольные мячи, стойки). Основным этапом являлся - констатирующий эксперимент, далее проведение первичного тестирования (пред-тест) учащихся контрольной и экспериментальной групп для определения исходного уровня развития скоростно-силовых способностей. Формирующим экспериментом выступила реализация разработанной методики в экспериментальной группе в рамках уроков физической культуры. Контрольная группа занималась по стандартной программе. Продолжительность этапа – 12 недель, 24 учебных занятия в каждой группе. Заключительным этапом послужил контрольный эксперимент, проведенный с помощью повторного тестирования (пост-тест) в идентичных условиях для выявления динамики показателей.

Разработанная методика, основанная на принципах сопряженного воздействия развития скоростно-силовых качеств и игровой направленности, доказала свою высокую эффективность. Ключевым фактором успеха стало не просто добавление силовых упражнений, а коренное изменение акцентов в выполнении стандартных баскетбольных элементов. Упражнения, нацеленные на максимальное выпрыгивание при броске, мощное отталкивание при стартовых ускорениях и резкую смену направления, создали специфическую тренировочную нагрузку, которая привела к значительному приросту именно в тестах, имитирующих игровую деятельность (прыжок в длину, разновидности ускорений).

Добавление упражнений скоростно-силового характера (разновидности челночного бега с мячом и без него) способствовало подготовке подростков к упражнениям игрового характера. Игровые упражнения дополнительно предлагались в различных модификациях: по два или три человека.

Путем обработки и анализа данных, систематизации результатов, проведения математико-статистической обработки, интерпретации полученных данных, формулировки выводов и практических рекомендаций, мы получили следующие данные:

Испытуемые: В исследовании приняли участие учащиеся 7-х классов (мальчики) в количестве 30 человек, в возрасте 12-13 лет.

Формирование групп: Для формирования репрезентативных и эквивалентных групп использовался метод случайной выборки. Из общего списка учащихся 7-х классов, отнесенных к основной медицинской группе, были сформированы две группы: Экспериментальная группа: 12 человек. Контрольная группа: 12 человек.

Критерии отбора: отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой (основная медицинская группа); информированное согласие родителей (законных представителей) и самих учащихся на участие в исследовании.

Исходный уровень физической подготовленности не имел достоверных различий ($p>0,05$) по результатам констатирующего тестирования. Условия

проведения и контроль внешних факторов. Для обеспечения максимальной объективности эксперимента были соблюдены и проконтролированы следующие условия:

Единство времени и места: Занятия в обеих группах проводились в одинаковых условиях (один спортивный зал), в одинаковые дни недели и время (2-3 урок по расписанию). Единство преподавательского состава: уроки как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе проводил один и тот же учитель физической культуры, что исключало влияние субъективного педагогического фактора.

Единство программы: контрольная группа занималась строго по рабочей программе по предмету «Физическая культура» для 7 класса, раздел «Спортивные игры (Баскетбол)»; экспериментальная группа занималась с применением экспериментальной методики, основанная на принципах сопряженного воздействия развития скоростно-силовых качеств и игровой направленности, раздел «Спортивные игры (Баскетбол)».

Постоянство состава групп: На протяжении всего экспериментального пе-риода состав групп не менялся.

Контроль за нагрузкой: В обеих группах соблюдались единые требования к структуре урока (разминка, основная, заключительная часть) и суммарному объему физической нагрузки (по показателям пульсометрии и субъективным ощущениям учащихся), чтобы исключить фактор перетренированности в экспериментальной группе. Различия заключались только в содержании основной части урока, направленной на развитие скоростно-силовых способностей. Стандартизация тестирования: все тесты проводились в один и тот же день времени (вторая половина дня), после обязательной стандартизированной разминки. Использовался один и тот же инвентарь. Измерения проводили ассистенты, не знающие о принадлежности испытуемых к той или иной группе (принцип «слепого» исследования), чтобы избежать предвзятости.

Таким образом, организация исследования была спланирована таким образом, чтобы минимизировать влияние побочных факторов и с максимальной достоверностью оценить эффект именно от внедряемой экспериментальной методики.

Теоретический анализ не только выявил сенситивный характер возраста 12-13 лет для развития скоростно-силовых качеств, но и доказал, что баскетбол, в силу своей комплексной природы, является не просто физическим упражнением, а целостной развивающей средой. Эта среда естественным и мотивирующим образом интегрирует необходимость проявления взрывной силы, быстроты и координации в структуру игровой деятельности, что соответствует как биологическим, так и психологическим потребностям подростков.

Сравнительный анализ динамики показателей в контрольной и экспериментальной группах выявил статистически достоверное ($p<0.01$) и качественное превосходство разработанной методики над традиционным подходом. Учащиеся экспериментальной группы показали значительно более высокие ре-

зультаты: в прыжке в длину с места (прирост +13.2 см против +4.3 см в контрольной группе), что демонстрирует развитие взрывной силы ног. В челночном беге 4х9 м (улучшение на -0.62 с против -0.17 с в контрольной группе), что подтверждает рост способности к резкому ускорению и торможению. В тестах на силу мышц брюшного пресса и верхнего плечевого пояса, что доказывает комплексность и гармоничность воздействия методики.

Исследование показало, что существующий потенциал уроков физической культуры по разделу «Баскетбол» используется не в полной мере. Предложенная методика не требует кардинального пересмотра программы или дополнительного дорогостоящего оборудования, а лишь целенаправленной реорганизации содержания основной части урока. Это делает ее доступной, экономически целесообразной и легко внедряемой в практику работы любого общеобразовательного учреждения.

Литература

1. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. Москва : Спорт, 2011. 202 с.

2. Андреев Д. С., Фертих И. А. Особенности развития скоростно-силовых способностей школьников 12-13 лет на уроках физической культуры в условиях реализации программного раздела «Баскетбол» // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №10 (212). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-skorostno-silovyh-sposobnostey-shkolnikov-12-13-let-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-usloviyah-realizatsii (дата обращения: 08.10.2025).

3. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: 8-е издание. Москва : Спорт, 2018. 620 с.

4. Выготский Л. С. Психология развития ребенка : [Сб. избр. тр.]. Москва : ЭКСМО, 2003. 501 с.

5. Фельдштейн Д. И. Психология взросления : Структур.-содерж. характеристики процесса развития личности : Избр. тр. 2-е изд. Москва : Флинта, 2004. 670 с.

6. Камалиева А. Р., Софронов Н. Н. Влияние баскетбола на развитие скоростно-силовых способностей школьников 12-13 лет // Успехи современного естествознания. 2012. № 5. С. 116-116; URL: https://natural-sciences.ru /ru/article/view?id=30176 (дата обращения: 10.10.2025).

7. Полевой Г. Г. Развитие быстроты движения у детей 13-14 лет с разной типологией с использованием скоростно-силовой тренировки // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 3. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=30888 (дата обращения: 09.10.2025).

МОДЕРНИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОСТИ В КОНТЕКСТЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: НОВАТОРСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНУЮ ИНДУСТРИЮ

MODERNIZATION OF MODERNITY IN THE CONTEXT OF DIGITAL TECHNOLOGIES: INNOVATIVE TRENDS AND THEIR IMPACT ON THE SPORTS INDUSTRY

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

Аннотация. *В данном научном исследовании осуществляется всесторонний анализ потенциала интеграции инновационных цифровых технологий в систему спортивной подготовки, а также в контексте профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, направленный на существенное повышение эффективности тренировочного процесса. Работа фокусируется на исследовании таких передовых инструментов, как носимые датчики для непрерывного мониторинга физиологических параметров, виртуальная и дополненная реальность для создания высокоиммерсивных симуляций, максимально приближенных к условиям выполнения служебных полномочий, а также искусственный интеллект для разработки и адаптации персонализированных тренировочных программ. Особое внимание уделяется детальному анализу преимуществ и потенциальных недостатков каждого из представленных технологических методов, а также исследованию вопросов их комплексной интеграции в действующую систему подготовки, с целью формирования научно обоснованных рекомендаций для повышения профессиональной компетентности сотрудников.*

Abstract. *This scientific study provides a comprehensive analysis of the potential for integrating innovative digital technologies into the sports training system, as well as in the context of professional training for law enforcement officers, aimed at significantly improving the effectiveness of the training process. The work focuses on the research of such advanced tools as wearable sensors for continuous monitoring of physiological parameters, virtual and augmented reality for creating highly immersive simulations as close as possible to the conditions of performance of official duties, as well as artificial intelligence for the development and adaptation of personalized training programs. Special attention is paid to a detailed analysis of the advantages and potential disadvantages of each of the presented technological methods, as well as to the study of their integrated integration into the current training system, in order to form scientifically sound recommendations for improving the professional competence of employees.*

Ключевые слова: *инновационные технологии; тренировочный процесс; правоохранительные органы; мониторинг; искусственный интеллект.*

Keywords: *innovative technologies; training process; law enforcement agencies; monitoring; artificial intelligence.*

Процесс модернизации современности, инициированный и интенсифицированный проникновением цифровых технологий, уходит корнями в конец XX века. Фундаментальной составляющей данного трансформационного вектора является концепция «инновации» (от лат. innovatio – обновление, новшество), термин, получивший распространение с XVII века [1], и означающий внедрение новых идей, технологий, методов в различные сферы человеческой деятельности. На современном этапе развития цивилизации, эти передовые технологии не просто интегрировались, но и стали неотъемлемой частью обыденной жизни общества, что обусловлено их имманентной способностью к существенному упрощению рабочих и рутинных задач, а также комплексным совершенствованием всех сфер жизнедеятельности. Сфера спорта, как одна из наиболее динамично развивающихся и ориентированных на достижение высоких результатов областей, не могла остаться в стороне от этого глобального тренда.

В современном спортивном пространстве инновационные технологии выступают в качестве детерминирующего фактора, проникающего практически во все спортивные дисциплины и разнообразные методические подходы. Их ключевая роль определяется многогранностью их применения. Во-первых, они служат мощным инструментом поддержки для тренеров и спортсменов, предоставляя инструментарий для точной координации тренировочного процесса и прогнозирования физического состояния индивида. Это достигается за счет сбора, обработки и анализа массива данных, касающихся биометрических показателей, нагрузок, реакций организма и прочих релевантных параметров. Во-вторых, инновационные технологии способны выступать в роли интеллектуального консультанта, предлагая персонализированные рекомендации по выбору наиболее эффективного методического комплекса. Целью такого комплекса является не просто оптимизация, а существенное повышение физических показателей и, как следствие, улучшение спортивных результатов.

Ежегодная разработка новых инновационных систем, нацеленных на оптимизацию физической подготовки спортсменов, является одним из безусловных приоритетных направлений в сфере спортивной индустрии. Исследования и разработки в данной области ведутся с целью создания прецизионных инструментов для мониторинга, анализа и управления тренировочным процессом. При этом, используемые в этих разработках интегративные методики демонстрируют свою эффективность, охватывая широкий спектр факторов жизнедеятельности человека. К таким факторам относятся не только непосредственно физиологические параметры, но и психологическое состояние, качество восстановления, режим питания, а также внешние условия, способные оказывать существенное влияние на физическую форму и готовность спортсмена к достижению пиковых результатов. Комплексный подход, основанный на синергии

различных технологий и методик, становится ключом к прогрессу в современном спорте.

Необходимо подчеркнуть, что имплементация передовых инновационных технологий в сфере профессионального спорта не ограничивается лишь оптимизацией спортивных достижений. Масштабное внедрение и последующая адаптация достигнутых результатов открывают новые горизонты для трансфера этих достижений в иные, зачастую весьма специфические, области, где развитие физического состояния человека выступает в качестве одного из ключевых факторов успешного выполнения профессиональных задач.

Примером такого прикладного применения может служить правоохранительная сфера. В этой области физическая подготовка сотрудников становится важнейшим фактором, напрямую влияющим на эффективность выполнения служебных задач. Эти задачи часто отличаются повышенной сложностью, непредсказуемостью и необходимостью действий в условиях, приближенных к критическим ситуациям, возникающим при исполнении служебных обязанностей. Следовательно, спортивные методики и технологии, изначально созданные для достижения максимальных физических показателей, находят свое практическое применение в поддержании высокого уровня физической готовности сотрудников правоохранительных органов, что напрямую связано с их профессиональной пригодностью.

Значимость рассматриваемой темы подкрепляется юридически через внедрение разнообразных государственных проектов и правовых актов. В их числе особое внимание привлекает проект Министерства спорта РФ, нацеленный на всестороннее включение инновационных составляющих в эволюцию спортивной области. Этот подход оказывает заметное, нередко решающее воздействие на ежедневную деятельность многочисленных групп населения, поддерживая продвижение здорового стиля жизни и повышение общего уровня физической подготовки. Центральным звеном этой программы выступает концепция цифровой модернизации, затрагивающая не только спортивные занятия и учебные процедуры, но и всю спортивную систему России в целом.

В условиях доминирования информационно-технологической эпохи, глобальное сообщество характеризуется повышенной заинтересованностью и, как следствие, стремлением к активному участию в развитии данного направления. Значительная часть молодого поколения, будучи интегрированной в цифровую среду, демонстрирует выраженную заинтересованность в использовании передовых информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). В специфике спортивной деятельности ИКТ выступают в качестве мощного стимулятора, направленного на популяризацию физической активности и вовлечение молодежи в различные виды спорта. Создание и повсеместное использование инновационных ИКТ рассматриваются как один из основополагающих драйверов прогресса на текущем этапе развития.

Внесение значительного вклада в процесс популяризации и имплементации инновационных подходов в сфере физической активности осуществ-

ляется и титулованными спортсменами – чемпионами мира, Европы и призерами Олимпийских игр. Их активное использование IT-платформ для продвижения собственных спортивных достижений, а также демонстрация достижимости высоких результатов посредством систематических тренировок и выраженной целеустремленности, служат мощным мотивационным фактором для широкой аудитории, особенно для молодежи [2]. Таким образом, синергия государственно-политических инициатив, технологических разработок и личного примера спортивной элиты создает благоприятную среду для дальнейшего развития и интеграции инноваций в сфере физической культуры и спорта.

Таким образом, повсеместное применение цифровых инноваций комплексно трансформирует современную спортивную сферу. Одним из самых заметных результатов этой трансформации стала беспрецедентная наглядность спортивных достижений, как на локальных, так и на глобальных соревнованиях. Эта визуализация не просто делает спортивные мероприятия более привлекательными, но и стимулирует прогресс спорта в целом, вовлекая более широкую аудиторию, включая возможных инвесторов, спонсоров и рядовых зрителей. Взаимодействие с социальными сетями, медиа-платформами и новостными каналами создает кумулятивный эффект, расширяя охват аудитории и формируя единое всемирное спортивное информационное пространство.

Однако, проводить поверхностную аналогию, сводя роль информационных технологий лишь к применению социальных сетей и других медиа-ресурсов, означало бы существенно обеднить понимание их реального потенциала. Действительно, за последние годы спектр технологических решений, применяемых в спорте, значительно расширился. Появилась принципиально новая возможность: не просто осуществлять видеозапись спортивных соревнований, но и использовать полученные видеоматериалы как мощный инструмент для анализа и совершенствования спортивной деятельности непосредственно самих атлетов.

Информационные технологии в спортивной сфере могут быть рассмотрены как потенциальная возможность производства видеоаналитики движений с биомеханическим анализом. В этой сфере широко применяются новейшие видеосистемы, интегрированные с комплексами высокочувствительных сенсоров. Эти системы не просто записывают события, они непрерывно отслеживают большое количество показателей физической активности спортсмена. Информация, поступающая с этих устройств, открывает исключительные возможности для глубокого биомеханического исследования каждого движения атлета в отдельности. Появляется возможность, благодаря покадровому исследованию, скрупулезно определять не только физические параметры, но и психоэмоциональное состояние спортсмена на разных стадиях выполнения технических действий, а также с высокой точностью рассчитывать физическую интенсивность, которую он испытывает во время тренировки или соревнований.

Такое детальное и многоаспектное исследование предоставляет тренерам и самим спортсменам ценнейшие инструменты для целенаправленной коррек-

тировки как сильных, так и слабых сторон индивидуальных показателей. В случае командных видов спорта, данный анализ приобретает еще большую значимость, позволяя проводить глубокую оптимизацию общекомандных результатов, выявляя и устраняя дисбалансы в командном взаимодействии и индивидуальных вкладах.

Параллельно с развитием видеоаналитики, осуществляется активное развитие технологий искусственного интеллекта (далее – ИИ). На протяжении последних нескольких лет ИИ трансформировался из футуристической концепции в неотъемлемый компонент практической деятельности большинства профессиональных спортсменов и спортивных коллективов. Первоначальные версии ИИ, появившиеся в 1990-е годы, преимущественно фокусировались на решении относительно базовых задач, таких как сбор и предварительная обработка данных, а также выполнение аналитических функций [3]. Для того временного периода такие возможности считались прорывными и адекватными существовавшим запросам. Однако, современный уровень требований к эффективности спортивной подготовки, соревновательной деятельности и аналитике значительно возрос, что стимулирует дальнейшее развитие и усложнение алгоритмов и функционала систем искусственного интеллекта.

Анализ исторически значимых данных, зафиксированных в реестрах мировых рекордов, недвусмысленно свидетельствует о корреляции между появлением новых спортивных технологий и улучшением показателей. Этот феномен обусловлен не только экстраординарными достижениями в области спортивного питания, способствующего оптимизации метаболических процессов и регенерации, но и, что особенно важно, инновационным развитием технологий искусственного интеллекта. Современные системы ИИ обладают имманентной способностью к фиксации и детальному анализу каждого, даже мельчайшего, движения спортсмена. Такой уровень детализации позволяет изучать глубинные индивидуальные особенности физиологии и биомеханики атлета. В тандеме с опытным персональным тренером, ИИ становится мощным инструментом для формирования, непрерывной корректировки и, в конечном итоге, обеспечения оптимальных стратегий тренировочного процесса. Более того, по завершении соревновательного периода, ИИ демонстрирует свою ценность в идентификации и валидации наиболее эффективных методов восстановления. Эти методы, будучи основанными на анализе индивидуальных параметров и нагрузок, способствуют значительному ускорению регенеративных процессов организма, что является критически важным для поддержания высокого уровня функциональной готовности и предотвращения перетренированности.

При рассмотрении внедрения инновационных разработок в контексте тренировочного процесса и их применения в правоохранительной сфере, в частности, на примере образовательных учреждений системы Министерства внутренних дел Российской Федерации следует учитывать специфику их деятельности. Деятельность в этой области представляет собой сложный комплекс мероприятий, охватывающих создание, тестирование и внедрение различных

новшеств в образовательный процесс. Это включает также активный обмен лучшими педагогическими наработками, позволяющими курсантам не только приобретать необходимые профессиональные умения, но и выстраивать корректные модели общения в обстоятельствах, максимально приближенных к реальным служебным задачам.

В качестве ключевых положений, определяющих организацию физической подготовки в ведомственных вузах системы МВД России, можно выделить:

1) сочетание технологий сохранения здоровья и морально-этических ценностей: Акцент на мотивации к регулярным занятиям спортом, внедрение принципов здорового образа жизни в будни курсантов, а также формирование и поддержание высоких моральных и эстетических идеалов;

2) принцип коллективной созидательной деятельности: Формирование атмосферы, способствующей сотрудничеству и творческому взаимодействию между преподавателями и курсантами, что способствует обоюдному развитию и росту;

3) всесторонний подход к профессиональной подготовке: Использование целостной, интегрированной программы обучения, включающей различные элементы – от теоретических дисциплин до практических навыков, с целью развития у курсантов осознанного и инициативного отношения к физическому совершенствованию как необходимой составляющей профессиональной пригодности.

Одним из наиболее показательных примеров реализации вышеуказанных принципов является применение компьютерных тренажеров в процессе физической подготовки. Данные системы служат фундаментальной основой для формирования и оттачивания необходимых профессиональных навыков. Они предоставляют возможность поэтапного, контролируемого освоения алгоритмов выполнения конкретных боевых приемов. Благодаря возможности детального анализа каждого шага, тренажеры позволяют эффективно выявлять индивидуальные ошибки обучающихся. Что особенно ценно, они предоставляют уникальную возможность для безопасного моделирования экстремальных ситуаций, приближенных к реальным условиям служебной деятельности.

Особое внимание в рамках данного методологического подхода уделяется организации динамической смены ролей в процессе тренировочного процесса. Например, курсант, первоначально отрабатывая технику нанесения эффективного удара, последовательно переходит к тренировке приемов защиты от данного типа воздействия, тем самым меняя роль с партнером по тренировкам. Для повышения адаптивности к вариативным условиям практической деятельности, настоятельно рекомендуется практиковать регулярную смену партнеров по занятиям. Это обусловлено необходимостью формирования у обучающихся устойчивости к взаимодействию с субъектами правонарушений, которые могут существенно отличаться от сотрудников полиции по таким параметрам, как скорость реакции, сила и общая физическая подготовка.

Подводя итог, следует отметить, что модернизация современности, интенсифицированная проникновением цифровых технологий, является многоаспектным процессом, оказывающим трансформационное влияние на все сферы человеческой деятельности, включая спорт. Анализ инновационных векторов развития выявил, что цифровая трансформация спорта выходит далеко за рамки простого медиа-продвижения и визуализации достижений. Глубокое проникновение технологий в тренировочный процесс, применение видеоаналитики для детального изучения биомеханики движений, а также активное развитие и интеграция искусственного интеллекта открывают беспрецедентные возможности для оптимизации физической подготовки, повышения спортивных результатов и профилактики травматизма. Таким образом, можно констатировать, что цифровые технологии не просто дополняют существующие подходы к развитию спорта, но и коренным образом меняют парадигму тренировочного процесса, делая его более эффективным, персонализированным, безопасным и увлекательным. Дальнейшее развитие и интеграция инновационных технологий, включая ИИ, несомненно, приведут к еще более значительным прорывам в спортивной индустрии, открывая новые горизонты для совершенствования человеческих возможностей и популяризации физической активности среди широких слоев населения. Исследование подчеркивает необходимость дальнейшего изучения и активного внедрения данных технологий для поддержания конкурентоспособности на мировом спортивном уровне и укрепления здоровья нации.

Литература

1. *Иванов И. И. Искусственный интеллект в спорте: возможности и перспективы // Спорт высших достижений. 2023. № 3. С. 7-12.*
2. *Смирнов С. М. Мониторинг физического состояния спортсменов с использованием современных технологий // Биомедицинская инженерия. 2025. № 4. С. 8-15.*
3. *Толстихин А. Н., Черменев Д. А., Зайцева А. О. Электронные мобильные средства мониторинга физической активности человека // Известия ЛУГГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. № 5. С. 44-50. URL: https://cyberleninka.ru /article/n/elektronnye-mobilnye-sredstva-monitoringa-fizicheskoy-aktivnosti-cheloveka/viewer (дата обращения: 28.10.2025).*

УДК 796.01

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DEVELOPMENT OF SPEED AND FORCE ABILITIES OF 11-12 YEAR OLD STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Павлова Анастасия Вячеславовна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Anastasia Vyacheslavovna Pavlova
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 teaching methods physical culture and life safety
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Статья посвящена развитию скоростно-силовых способностей у обучающихся 11-12 лет на уроках физической культуры. Рассматриваются особенности формирования физических качеств обучающихся младшего подросткового возраста, выявляются наиболее эффективные методы и средства развития скоростно-силовых способностей, предлагаются конкретные упражнения и методика организации занятий.*

Abstract. *The article is devoted to the development of speed-strength abilities in 11-12 year old students in physical education classes. The article examines the specifics of developing physical qualities in young adolescents, identifies the most effective methods and means of developing speed-strength abilities, and proposes specific exercises and methods for organizing classes.*

Ключевые слова: *уроки физической культуры в школе; скоростно-силовые способности; средства развития скоростно-силовых способностей; скоростно-силовые тесты; методы развития скоростно-силовых способностей.*

Keywords. *Physical education lessons at school; speed-strength abilities; means of developing speed-strength abilities; speed-strength tests; methods of developing speed-strength abilities.*

Скоростно-силовые способности представляют собой фундаментальный фактор, определяющий успех в спортивной деятельности и обеспечивающий высокое качество жизни в сферах учебы; труда, досуга и повседневной активности. Заложение основы для их развития наиболее продуктивно в школьном онтогенезе. Максимальная результативность достигается при синхронизации тренировочного процесса с сенситивными фазами развития данных качеств, наблюдаемыми, в частности, у учащихся среднего школьного возраста (11-12 лет), что и обусловило выбор данной возрастной категории для исследования [5, с. 114].

В контексте современного физического воспитания и спортивного тренинга актуализирована проблема разработки методик развития скоростно-силового потенциала. Вместе с тем, дефицит конкретных данных об оптимальной дозировке тренировочных нагрузок и эффективных механизмах их имплементации в учебную программу по физической культуре сохраняется [4, с. 305].

Проведенное исследование возрастных особенностей обучающихся подтвердило значимость скоростно-силовых способностей для расширения физических возможностей детей 11-12 лет. Этот этап развития, сопровождающийся активным ростом организма, создает благоприятную основу для будущих спортивных достижений. Среди ключевых особенностей развития скоростно-силовых способностей у данной возрастной группы можно выделить (рис.1) [3, с. 149]:

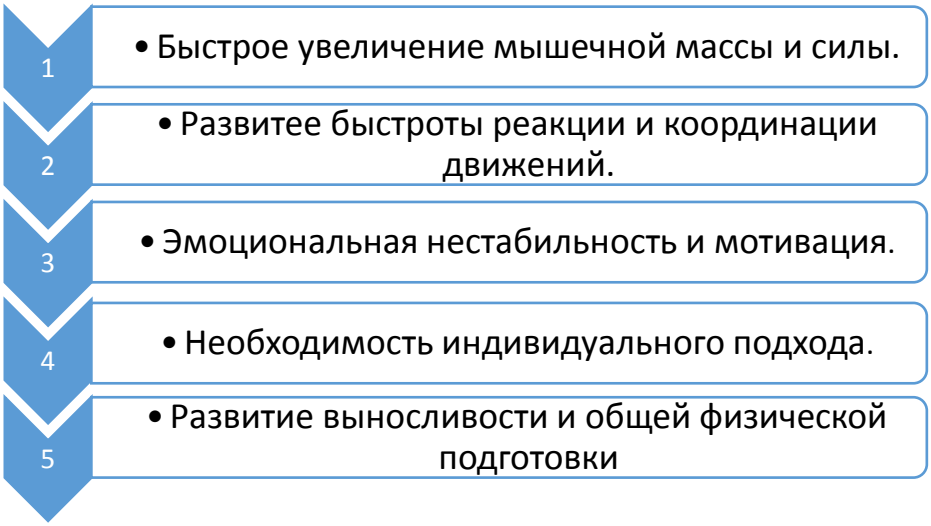

Рис. 1. Особенности развития скоростно-силовых способностей у обучающихся 11-12 лет.

Современные исследования выделяют ряд возрастных особенностей в развитии физических качеств у школьников. К ним относятся:

- **Гетерохронность** (разновременное) развитие различных физических качеств.
- **Неодинаковая величина годовых приростов** показателей у мальчиков и девочек в разные возрастные периоды.

- **Несовпадение в уровне развития** разных физических качеств у одного ребенка (например, статической и динамической выносливости), что особенно характерно для младшего и среднего школьного возраста.

Учет этих особенностей обуславливает специфический подход к силовым тренировкам. Для учащихся младшего и среднего звена приоритет следует отдавать развитию скорости и динамической силы, минимизируя статические нагрузки. Однако полностью исключать последние нецелесообразно, поскольку они важны для формирования правильной осанки. По мере взросления арсенал упражнений может расширяться. Особое внимание на всех этапах необходимо уделять технике дыхания во избежание негативных последствий для здоровья [1, с. 309].

Методическая база развития скоростно-силовых способностей.

Анализ научно-методической литературы позволяет утверждать, что для развития скоростно-силовых способностей у детей 11-12 лет применяется широкий спектр средств и методов.

К основным средствам воспитания относятся:

- **Упражнения с весом собственного тела** (приседания, отжимания, подтягивания), являющиеся базовыми и безопасными.
- **Плиометрические (прыжковые) упражнения**, направленные на развитие взрывной силы.
- **Спринтерский бег** (включая эстафеты и челночный бег) для развития скорости.
- **Подвижные и спортивные игры** (футбол, баскетбол), комплексно развивающие реакцию и быстроту.
- **Упражнения с малыми отягощениями** (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы) под строгим контролем.
- **Комплексные тренировки**, комбинирующие различные виды нагрузки для физической формы.

Среди наиболее эффективных **методов** специалисты выделяют (рис. 2):

Методы развития скоростно-силовых способностей

- Метод строго регламентированного упражнения,
- Соревновательный метод,
- Игровой метод,
- Метод круговой тренировки

Рис. 2. Методы развития скоростно-силовых способностей.

Данные методы позволяют точно дозировать нагрузку, контролировать периоды отдыха и избирательно развивать целевые физические качества [2, с. 95].

Опытно-экспериментальная работа.

С целью экспериментального обоснования эффективности специального комплекса упражнений была организована опытно-экспериментальная работа на базе МОУ СШ №6 Центрального района г. Волгограда. В исследовании приняли участие обучающиеся пятых классов: контрольная группа (5 «Б», n=15) и экспериментальная группа (5 «В», n=15).

Занятия в контрольной группе проводились по стандартной школьной программе. В экспериментальной группе применялся разработанный нами комплекс упражнений, который интегрировался в основную часть урока и длился 20 минут.

Для оценки эффективности методики в начале эксперимента было проведено первичное тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей у испытуемых обеих групп (рис. 3).

1. Бег на 60 м с высокого старта (сек).
2. Челночный бег 3х10 м (сек).
3. Прыжок в длину с места (см).
4. Подъем туловища за 1 минуту из «положения лежа» (раз).

Рис. 3. Тесты для контроля уровня скоростно-силовых способностей обучающихся 11-12 лет.

Сравнение уровня развития скоростно-силовых способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе эксперимента представлено в таблице 1.

Анализ исходного уровня скоростно-силовой подготовленности, проведенный на констатирующем этапе эксперимента, выявил следующие средние показатели в контрольной и экспериментальной группах представлен в таблице 2.

Статистический анализ подтвердил, что на начальном этапе исследования между группами не существовало достоверных различий ($p>0,05$), что свидетельствует об их исходной однородности и обеспечивает корректность последующего сравнения.

Таблица 1

Сравнение уровня развития скоростно-силовых способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе эксперимента

Контрольные тесты	КГ, n-15	ЭГ, n-15	$T_{расчет}$	P
	X±δ	X±δ		
Бег на 60 м (сек)	11,420± 0,516	10,6±0,457	0,257	P>0,05
Челночный бег 3х10 (сек)	9,553±0,431	9,1±0,236	0,432	P>0,05
Прыжок в длину с места (см)	134±11,69	147,133±5,097	0,210	P>0,05
Подъем туловища за 1 мин (раз)	23 ± 5	26 ± 5	0,534	P>0,05

* – различия статистически достоверны (p<0,05)

Различия статистически не значимы.

Таблица 2

Средние показатели уровня скоростно-силовой подготовленности на констатирующем этапе в контрольной и экспериментальной группах

Тестовое упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Бег на 60 м (с)	11,4	10,6
Челночный бег 3х10 м (с)	9,5	9,1
Прыжок в длину с места (см)	134	147
Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	23	26

После реализации формирующего этапа показатели скоростно-силовых качеств всех испытуемых были измерены повторно. Полученные данные фиксированы в таблице 3.

Таблица 3

Сравнение уровня развития скоростно-силовых способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе эксперимента

Контрольные тесты	КГ, n-15	ЭГ, n-15	Т расчет	P
	X±δ	X±δ		
Бег на 60 м (сек)	10,787±0,387	9,360±0,576	0,523	P>0,05
Челночный бег 3х10 (сек)	9,193±0,458	8,540±0,268	0,509	P>0,05
Прыжок в длину с места (см)	141,733±12,304	155,267±5,0	0,384	P>0,05
Подъем туловища за 1 мин (раз)	26 ± 5	30 ± 5	0,457	P>0,05

* – различия статистически достоверны (p<0,05)

Различия статистически значимы.

Для оценки эффективности формирующего эксперимента был проведен контрольный срез показателей в обеих группах. Анализ полученных данных выявил следующие результаты (табл. 4):

Таблица 4

Средние показатели уровня скоростно-силовой подготовленности, на контрольном этапе в контрольной и экспериментальной группах

Тестовое упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа

Бег на 60 м (с)	10,8	9,4
Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	8,5
Прыжок в длину с места (см)	140	155
Подъем туловища за 1 мин (кол-во раз)	26	30

Результаты демонстрируют положительную динамику в обеих группах, однако показатели экспериментальной группы по всем тестам существенно выше. Для наглядного сравнения динамики развития показателей на констатирующем и контрольном этапах данные сведены в таблицу 5.

Таблица 5

Сравнение уровня развития скоростно-силовых способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Контрольные тесты	X±δ			
	КГ, n-15		ЭГ, n-15	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Бег на 60 м (сек)	11,42± 0,516	10,787±0,387	10,6±0,457	9,360±0,576
Челночный бег 3х10 (сек)	9,553±0,431	9,193±0,458	9,1±0,236	8,540±0,268
Прыжок в длину с места (см)	134±11,69	141,733±12,304	147,133±5,097	155,267±5,0
Подъем туловища за 1 мин (раз)	23±5	26±5	26±5	30±5

Полученные результаты представим графически (рис. 4).

Анализ динамики показателей в контрольной группе выявил статистически достоверное улучшение ($p<0,05$) по всем тестам:

- **Скоростные качества:** Время в беге на 60 м сократилось на 0,63 с, а в челночном беге 3х10 м — на 0,36 с.
- **Силовые качества:** Результат в прыжке в длину с места увеличился на 7,7 см.
- **Силовая выносливость:** Количество подъемов туловища возросло на 3 раза (до 26 повторений).

Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике физического развития в рамках стандартной программы. Для сравнительного анализа динамики в экспериментальной группе результаты представлены (рис. 5).

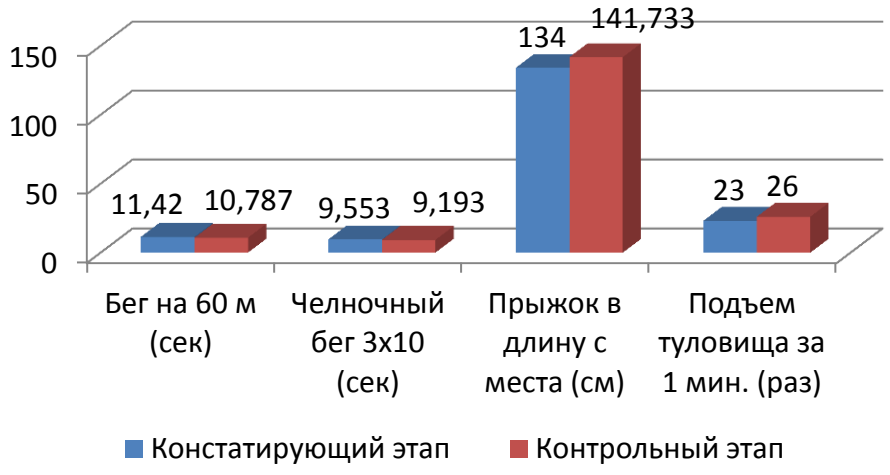

Рис. 4. Сравнительные результаты тестирования испытуемых контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

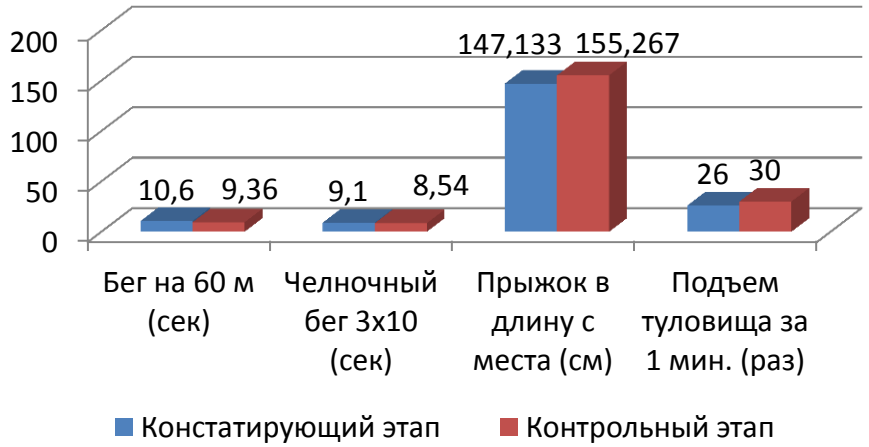

Рис. 5. Сравнительные результаты тестирования испытуемых экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

Анализ динамики показателей в экспериментальной группе показал статистически достоверное улучшение ($p<0,05$) по всем тестируемым параметрам скоростно-силовых способностей:

- **Скорость:** Время бега на 60 м сократилось на 1,24 с, а в челночном беге 3х10 м — на 0,6 с.
- **Взрывная сила:** Результат в прыжке в длину с места увеличился на 8,1 см.
- **Силовая выносливость:** Количество подъемов туловища возросло на 4 раза, достигнув 30 повторений.

Сравнительный анализ данных (табл. 6) подтверждает, что, несмотря на положительную динамику в обеих группах, абсолютные результаты обучаю-

щихся экспериментальной группы по всем показателям превышают результаты их сверстников из контрольной группы.

Таблица 6

Показатели результативности испытуемых контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе эксперимента

Контрольные тесты	X ± σ	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Бег на 60 м (сек)	10,787±0,387	9,360±0,576
Челночный бег 3х10 (сек)	9,193±0,458	8,540±0,268
Прыжок в длину с места (см)	141,733±12,304	155,267±5,0
Подъем туловища за 1 мин (раз)	26±5	30±5

Далее представим сравнительные результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (рис. 6).

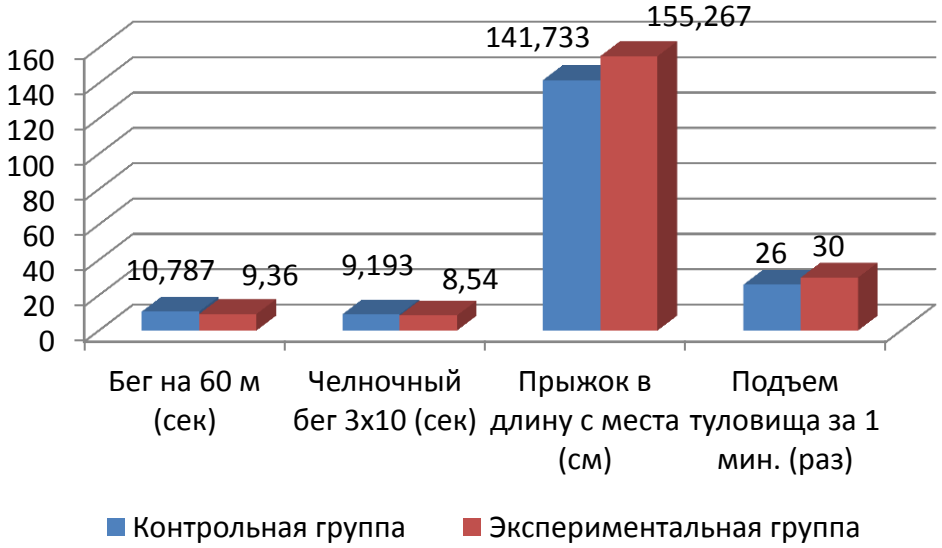

Рис. 6. Сравнительные результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

На основании анализа полученных данных установлено:

1. В экспериментальной группе зафиксировано статистически достоверное ($p<0,05$) улучшение всех показателей скоростно-силовых способностей.
2. Результаты данной группы значимо превысили итоговые показатели контрольной группы.

Следовательно, гипотеза о положительном влиянии разработанного комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся 11–12 лет подтверждена.

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: 05.11.25).

2. Вяткина Т. Н., Федорова Т. А. Эффективность методики развития скоростно-силовых способностей школьников 13-14 лет // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Казань, 12–13 декабря 2013 года). Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2013. С. 95-96. - URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=21767604&pff=1 (дата обращения: 05.11.25).

3. Гуськов К. М., Шаньгина А. А., Хромова А. О. Особенности развития скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста // Экономика XXI века: инновации, инвестиции, образование. 2022. Т. 10. № 6. С. 149-151. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48618563 (дата обращения: 05.11.25).

4. 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. В 2-х частях (Благовещенск, 24 апреля 2025 года). Благовещенск : Благовещенский государственный педагогический университет, 2025. С. 305-306. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=82598422 (дата обращения: 05.11.25).

5. Хохлов Е. Г., Синяков А. С. Развитие скоростно-силовых способностей у спринтеров: задачи, средства и методы // Символ науки: международный научный журнал. 2025. № 6-2. С. 114-116. - URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82556086 (дата обращения: 05.11.25).

УДК 159.922.7; 37.037

ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ИНТЕГРАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

A REVIEW OF CONTEMPORARY STUDIES ON THE INTEGRATION OF PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT IN PRESCHOOL CHILDREN

Фролова Таисия Алексеевна
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
Орёл, Россия
Frolova Taisiya Alekseevna
master's student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Горлова Юлия Ивановна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Gorlova Yulia Ivanovna
Ph.D, associate professor
department of theory and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье представлен обзор современных исследований, посвящённых взаимосвязи психического и физического развития детей дошкольного возраста. Анализ опирается на классические концепции Ж. Пиаже («Психология интеллекта», 1947; совместно с Б. Инельдер — «Психология ребёнка», 1966), А. Валлона (Истоки характера у ребёнка, 1941), экологический подход Дж. Гибсона («Экологический подход к зрительному восприятию» 1979), а также теорию динамических систем Э. Теллен и Л. Смит (1994). Рассматриваются нейропсихологические и нейровизуализационные данные, показывающие совместную активацию мозговых структур при выполнении когнитивных и двигательных задач. Эмпирические исследования последних лет подтверждают длительное влияние моторного развития на когнитивные функции и академические достижения. Отдельное внимание уделено педагогическим практикам, среди которых работы К. Мавилиди (2015, 2018) и проект Jump Start (А. Вельдман и коллеги, 2023), демонстрирующие эффективность интеграции двигательной активности с познавательными заданиями. Подчёркивается значимость физического воспитания как условия, формирующего основу когнитивного развития, эмоциональной саморегуляции и моторной компетентности дошкольников.*

Abstract. *The article presents a review of contemporary research on the relationship between psychological and physical development in preschool children. The analysis is grounded in the classical concepts of J. Piaget (La psychologie de l'intelligence, 1947; together with B. Inhelder — The Psychology of the Child, 1966), H. Wallon (Les origines du caractère chez l'enfant, 1941), the ecological approach of J. Gibson (The Ecological Approach to Visual Perception, 1979), as well as the dynamic systems theory of E. Thelen and L. Smith (1994). Neuropsychological and neuroimaging data are considered, showing the joint activation of brain structures during the performance of cognitive and motor tasks. Recent empirical studies confirm the long-term impact of motor development on cognitive functions and academic outcomes. Special attention is paid to pedagogical practices, such as the studies of K. Mavilidi (2015, 2018) and the Jump Start project led by A. Veldman and colleagues (2023), which demonstrate the effectiveness of integrating physical activity with cognitive tasks. The article emphasizes the significance of physical education as a foundation for cognitive growth, emotional self-regulation, and motor competence in preschool children.*

Ключевые слова: *дошкольный возраст; психическое развитие; физическое воспитание; когнитивные функции; исполнительные процессы; моторные навыки; зрительно-моторная интеграция.*

Keywords: *preschool age; psychological development; physical education; cognitive functions; executive processes; motor skills; visuomotor integration.*

Актуальность. Период дошкольного детства представляет собой этап интенсивного формирования познавательной активности, эмоциональной устойчивости и моторных навыков [1,2]. С середины XX века исследования всё более чётко демонстрируют, что двигательная активность и психическое развитие образуют единую систему, в рамках которой телесный опыт служит основой для освоения когнитивных структур. Современные образовательные документы международного уровня фиксируют значение моторики как одного из показателей школьной готовности: Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО, Россия, 2013); OECD Learning Compass 2030 («Компас обучения 2030», Организация экономического сотрудничества и развития, OECD, 2019); UNESCO Early Childhood Care and Education Framework («Рамочная программа по вопросам дошкольного образования и ухода за детьми», ЮНЕСКО, 2010); School Readiness Guidelines («Руководство по готовности к школе», Департамент образования Великобритании, Department for Education, UK, 2014).

Научное сообщество всё больше акцентирует внимание на взаимосвязи моторики с когнитивными функциями, поскольку уровень двигательного развития определяет качество внимания, объём памяти, способность к саморегуляции. В возрасте 5–6 лет формируется основа, обеспечивающая переход от практических способов познания к абстрактному мышлению [3]. Физическое воспитание рассматривается как фактор укрепления здоровья, а также как важный элемент целостного развития ребёнка, создающий условия для адаптации к школьному обучению [4].

Основная часть. Классические психологические концепции стали основанием для понимания взаимосвязи движения и психического развития. Ж. Пиаже в работе «Психология интеллекта» (1947), а также в исследованиях, выполненных совместно с Б. Инельдер («Психология ребёнка», 1966), подчёркивал значение сенсомоторного опыта для формирования когнитивных структур. Он рассматривал познавательное развитие как последовательный переход от практических действий с предметами к операциям, протекающим в сфере мышления. А. Валлон в труде «Истоки характера у ребёнка» (1941) определял движение как исходный уровень, на основе которого постепенно формируются символические и интеллектуальные виды деятельности. Идеи авторов задали направление дальнейшим исследованиям середины и второй половины XX века, подтвердившим органическое единство физического и психического становления ребёнка.

На этой основе в науке стали формироваться комплексные подходы, рассматривающие развитие ребёнка как результат взаимодействия взаимосвязанных подсистем. Так, в *концепции динамических систем* движение понимается как продукт координации когнитивной, моторной, сенсорной и неврологической сфер, где изменения в одной области неизбежно отражаются на других. Эколого-перцептивная теория Дж. Гибсона расширила это понимание через введение понятия «возможностей среды», трактуя движение как способ освоения пространства и источник формирования новых познавательных структур. Современная концепция embodied learning (телесно-опосредованного обучения) продолжает данную линию, утверждая, что познание укоренено в телесном опыте: ребёнок воспринимает мир через движения, сенсорные ощущения и манипуляции с предметами, а телесная активность становится посредником между практическим действием и абстрактным мышлением.

Современные нейропсихологические и нейровизуализационные исследования подтверждают, что когнитивные и моторные процессы опираются на общие механизмы. При выполнении двигательных и интеллектуальных задач наблюдается совместная активация префронтальной коры и мозжечка. Так, исследования А. Даймонд (2000), а также Х.Абэ и Т. Ханакава (2009) показали, что развитие исполнительных функций тесно сопряжено с совершенствованием моторики. У дошкольников данный процесс протекает особенно интенсивно, поскольку возраст 5–6 лет является критическим для формирования внимания, памяти и механизмов саморегуляции.

Одним из основных направлений исследований выступает *зрительно-моторная интеграция* (Visual-Motor Integration, VMI). Под этим понятием понимается способность ребёнка согласовывать зрительное восприятие с точными и целенаправленными движениями рук и пальцев. Сформированная зрительно-моторная интеграция служит основой для овладения навыками письма, чтения, а также элементарными математическими действиями. Эмпирические данные, представленные в работе У. Оберер и коллег (2017), показывают, что уровень VMI на дошкольном этапе предсказывает эффективность последую-

щего обучения и является надёжным индикатором готовности к школе. Более того, её развитие создаёт основу для выполнения сложных когнитивных операций — анализа, сравнения, классификации. В педагогической практике зрительно-моторная интеграция всё чаще рассматривается как показатель готовности к школьному обучению.

Эмпирические данные последних лет показывают устойчивую связь между уровнем моторного развития и академической успешностью. Кросс-секционные исследования фиксируют положительные корреляции между двигательными навыками и когнитивными результатами (К. Кантомаа и коллеги, 2013; Т.Геертсен и соавт., 2016). Лонгитюдные наблюдения подтверждают, что двигательные умения, сформированные в дошкольном возрасте, продолжают оказывать влияние на когнитивное развитие в подростковом периоде (К.Кантелл, 2003; Д. Кух, 2006). Результаты мета-аналитических обзоров (В. Карсон, 2016; Л. Альварес-Буэно, 2017) указывают на прямую зависимость моторики от академических показателей в чтении и математике. Дети с развитой координацией и высоким уровнем моторных навыков легче осваивают учебные задания и показывают устойчивую положительную динамику в образовательной деятельности.

Важным дополнением к общим выводам стали исследования, показывающие, что различные типы двигательной активности оказывают неодинаковое влияние на психическое развитие. Локомоторные действия оказываются тесно связаны с формированием саморегуляции и развитием рабочей памяти. Координация движений соотносится с показателями когнитивной гибкости, а также с уровнем фонологической памяти. Освоение навыков контроля объектов положительно отражается на способности ребёнка удерживать информацию и концентрировать внимание. Данный комплекс данных свидетельствует о необходимости включения в образовательную практику разнородных двигательных заданий, обеспечивающих многоплановое воздействие на когнитивные процессы.

Для наглядного описания взаимосвязи психического и физического развития используется схема (рис. 1).

В её центре представлено физическое воспитание, воздействующее одновременно на когнитивную, эмоциональную и моторную сферы. Схема показывает, что двигательная активность стимулирует развитие внимания, памяти и исполнительных функций, формирует саморегуляцию и мотивацию, а также совершенствует грубую и тонкую моторику. Таким образом, физическое воспитание выступает связующим звеном, объединяющим разные линии развития ребёнка в целостную систему.

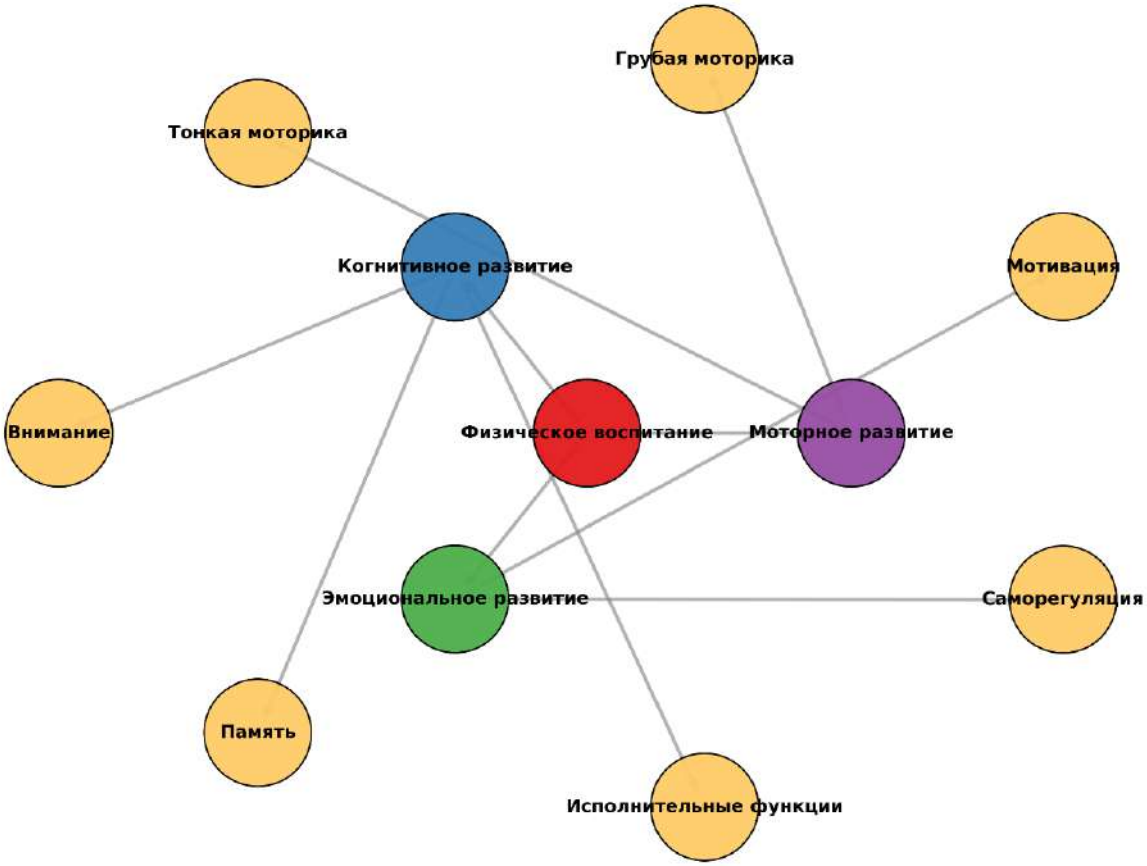

Рис. 1. Схема интеграции психического и физического развития дошкольников в процессе физического воспитания

Наряду с теоретическими и нейропсихологическими данными особый интерес вызывают педагогические практики, ориентированные на объединение двигательных и когнитивных заданий. В исследованиях К. Мавилиди (K. Mavilidi, University of Wollongong, Австралия; публикации 2015, 2018) показано, что включение счёта, вербальных упражнений и заданий на классификацию в структуру физических игр ведёт к более активному развитию исполнительных функций. Дети осваивают задачи, требующие концентрации внимания и удержания информации, значительно быстрее, когда они встроены в двигательную активность.

Особого внимания заслуживает инициатива Jump Start, реализуемая в Австралии как комплексный проект для дошкольных организаций. Её разработка связана с исследовательской группой под руководством А.Вельдман и коллег (2023). Основная задача проекта — объединение двигательных и когнитивных компонентов через специально разработанные игровые задания, направленные на развитие ребёнка в единой системе. Практическое применение показало улучшение моторных навыков, активизацию когнитивных процессов, а также становление эмоциональной саморегуляции. Игры с правилами, ритмические упражнения и задачи с элементами классификации обеспечивают комплексный эффект, создавая основу для дальнейшей учебной деятельности.

Системность взаимодействия психического и физического развития можно представить в виде пирамиды. Её основание составляет физическое воспитание, формирующее базу для моторного развития. На втором уровне находятся грубая и тонкая моторика, а также зрительно-моторная интеграция. На третьем уровне располагается эмоциональное развитие, включающее саморегуляцию и социальные навыки. Четвёртый уровень образуют когнитивные функции — внимание, память, исполнительные процессы. На вершине пирамиды находится академическая готовность, выражающаяся в способности ребёнка овладевать чтением, письмом и математикой. Структура пирамиды отражает иерархичность взаимодействия сфер развития, где физическое воспитание рассматривается как фундамент, обеспечивающий согласованное формирование различных уровней (рис.2).

Рис. 2. Иерархическая модель интеграции
психического и физического развития дошкольников

Заключение. Следовательно, современные исследования формируют целостное представление о том, что двигательная активность и когнитивные процессы развиваются во взаимосвязи. Теоретические подходы, подтверждённые нейронаучными данными, эмпирическими наблюдениями и педагогическими практиками, подчёркивают значимость физического воспитания как интегративной среды, в рамках которой осуществляется гармоничное развитие ребёнка.

Анализ представленных исследований подтверждает, что дошкольный возраст является важнейшим этапом формирования системы психических и физических функций. Классические идеи Ж. Пиаже («Психология интеллекта»,

1947; совместно с Б. Инельдер — «Психология ребёнка», 1966), А. Валлона («Истоки характера у ребёнка», 1941), Дж. Гибсона («Экологический подход к зрительному восприятию», 1979) заложили основы понимания связи движения и когнитивного развития. В дальнейшем они получили развитие в теории динамических систем Э. Теллен и Линды Смит (1994), где акцент сделан на системности процессов, охватывающих когнитивную, моторную, сенсорную и неврологическую сферы.

Данные нейронаук, представленные в работах А. Даймонд (2000), Х. Абэ и Т. Ханакава (2009), демонстрируют совместную активацию префронтальной коры и мозжечка при выполнении задач, соединяющих двигательные и интеллектуальные усилия. Эмпирические исследования К. Кантомаа (2013), Вивиан Лопес (2013), Т. Хаапала (2014), а также лонгитюдные данные Кристины Кантелл (2003) и Дианы Кух (2006) подтверждают долговременное влияние моторного развития на когнитивные результаты и академическую успешность.

Особое место занимают педагогические практики, направленные на объединение двигательных и познавательных заданий. Работы К. Мавилиди (2015, 2018) и проект Jump Start под руководством А. Вельдман и коллег (2023) показывают, что программы подобного рода усиливают развитие внимания, памяти, исполнительных функций и эмоциональной регуляции.

В отечественной научной традиции, начиная с трудов Льва Выготского (1934) и А. Лурии (1973), акцентировалась идея о единстве психического и моторного становления. Сегодня эта линия нашла отражение в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования (ФГОС ДО, 2013, Россия), которые коррелируют с рядом международных документов: OECD Learning Compass 2030 (2019) — «Компас обучения 2030», разработанный Организацией экономического сотрудничества и развития (ОЭСР, Париж, Франция). UNESCO Early Childhood Care and Education Framework (2010) — Рамочная программа раннего детского ухода и образования, подготовленная ЮНЕСКО. School Readiness Guidelines, UK (2014) — «Руководство по готовности к школе», принятое в Соединённом Королевстве (Великобритания).

Таким образом, физическое воспитание следует рассматривать как основу целостного развития ребёнка, объединяющую когнитивные, эмоциональные и моторные компоненты. В системе дошкольного образования интегративные программы, включающие двигательные и познавательные задания, приобретают особую практическую значимость, поскольку обеспечивают условия для формирования базовых учебных умений и гармоничного развития ребёнка.

Литература

1. Бабешко С. А., Чайка Г. А. Влияние интеграции двигательной активности в различные образовательные области на гармоничное развитие дошкольников // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. с

междунар. участием (Краснодар, 28 окт. 2021 г.) / ред. С. М. Ахметов, Ю. К. Чернышенко, Г. Б. Горская, Е. А. Пархоменко. Краснодар : Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2021. С. 23–24.

2. Петрова Л. И. Оптимизация двигательной активности младших дошкольников путём интеграции различных областей знаний с образовательной областью «Физическое развитие» // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящённой 50-летию УралГУФК (Челябинск, 27–28 окт. 2020 г.). Челябинск : Урал. гос. ун-т физ. культуры, 2020. С. 110–116.

3. Русаков А. А., Кузекевич В. Р. Новые формы физического воспитания у старших дошкольников в контексте развития интеллектуально-творческой сферы личности // Современное дошкольное образование. 2025. № 3 (129). С. 43–55.

4. Симонян Л. А., Воробьёва Ю. В. Сенсорное развитие детей раннего дошкольного возраста посредством двигательной активности на основе интегративного подхода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 1. С. 35–37.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

STATE POLICY IN THE FIELD OF STUDENT SPORTS DEVELOPMENT: CHALLENGES AND PROSPECTS.

Чичерова Полина Алексеевна
студент
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Chicherova Polina Alekseevna
student
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация*. В условиях глобализации и активного развития информационных технологий Развитие студенческого спорта становится важным элементом укрепления здоровья нации. Статья посвящена анализу государственной политики в области развития студенческого спорта в современных условиях. Рассматриваются ключевые цели государственной политики в данной сфере, а также основные проблемы, с которыми сталкивается система студенческого спорта. Особое внимание уделено перспективам развития студенческого спорта.*

Abstract*. In the context of globalization and the active development of information technology, the development of student sports is becoming an important element of strengthening the health of the nation. The article is devoted to the analysis of state policy in the field of student sports development in modern conditions. The key objectives of state policy in this area are considered, as well as the main problems faced by the student sports system. Special attention is paid to the prospects for the development of student sports.*

Ключевые слова: *государственная политика; студенческий спорт; физическая культура; спортивная инфраструктура; мотивация студентов.*

Keywords*: public policy; student sports; physical education; sports infrastructure; student motivation.*

Развитие студенческого спорта представляет собой неотъемлемый компонент государственной политики, нацеленной на формирование здорового и активного общества. В настоящий момент наблюдается тревожная тенденция к снижению уровня физической активности среди молодежи, а также фиксируется рост числа заболеваний, которые обусловлены малоподвижным образом жизни. Сегодня поддерживать студенческий спорт - это не просто «хорошая идея», а по-настоящему стратегическая задача для государства. Польза тут намного глубже, чем кажется на первый взгляд. Это не просто про здоровье и физическую форму студентов, а ещё про то, что это уникальная среда для воспитания характера. На площадке или в спортзале молодые люди по-настоящему учатся лидерству. Они понимают, что такое дисциплина и, конечно, они

осваивают самую востребованную «мягкую» силу – умение работать в одной команде, чувствовать партнера и достигать целей вместе.

Данная проблема представляет значительный интерес и активно исследуется многими авторами. В своих работах Л. И. Лубышева подчеркивает, что студенческий спорт – это важный элемент физического воспитания молодежи, который способствует формированию здорового образа жизни и социальной активности студентов [1]. Л. П. Матвеев рассматривает студенческий спорт как часть системы физического воспитания, направленную на развитие физических качеств и укрепление здоровье студентов [2].

В настоящее время в Российской Федерации на федеральном уровне реализуется несколько ключевых программ и проектов, направленных на развитие физической культуры и спорта: государственная программа «Развитие физической культуры и спорта», федеральный проект «Спорт – норма жиз-ни» (в рамках нацпроекта «Демография»), программа «Готов к труду и обороне» ГТО и др. Данные проекты и программы, так или иначе, охватывают проблему студенческого спорта. Их целями является:

1) популяризация спорта и здорового образа жизни. Для этого проводятся масштабные информационные кампании, организуются массовые спортивные мероприятия, такие как соревнования, фестивали и марафоны, которые привлекают внимание студентов и мотивируют их к активному образу жизни;

2) развитие инфраструктуры студенческого спорта. Это включает строительство и модернизацию спортивных залов, стадионов, бассейнов и других объектов на территории вузов, а также оснащение их современным оборудованием и интерьером. Благодаря этому студенты получают возможность заниматься спортом в комфортных и безопасных условиях. Кроме того, поддерживается создание студенческих спортивных клубов и центров, которые становятся платформой для реализации спортивных инициатив;

3) выявление и поддержка талантливых спортсменов среди студентов. Для этого организуются спортивные соревнования различного уровня – от вузовских до международных, где студенты могут продемонстрировать свои способности. Талантливые спортсмены получают стипендии, гранты и другие формы поддержки, что позволяет им совмещать учебу с профессиональной спортивной карьерой. Это способствует не только личному развитию студентов, но и укреплению престижа страны на международной спортивной арене;

4) интеграция спорта в образовательный процесс. Физическая культура и спорт становятся неотъемлемой частью образовательных программ, что способствует формированию у студентов устойчивой привычки к регулярным физическим нагрузкам. Внедрение инновационных методик обучения, включая цифровые технологии, делает занятия спортом более интересными и эффективными;

5) международное сотрудничество в сфере студенческого спорта. Участие студентов в международных соревнованиях (Универсиады, Чемпионаты мира и др.). К основным целям международного сотрудничества можно отнести

следующее: создание и развитие деловых отношений с иными вузами; повышение авторитета вуза как научной, учебной и спортивной организации; повышение конкурентоспособности на рынке образовательных услуг; повышение качества научной, образовательной и спортивной деятельности в соответствии с мировыми стандартами;

6) формирование культуры спортивного волонтерства. Для этого студенты активно привлекаются к организации и проведению спортивных мероприятий, что развивает их лидерские качества и навыки работы в команде. Такие волонтерские программы не только помогают в проведении самих мероприятий, событий и так далее, но и способствуют воспитанию социально ответственных граждан страны.

Таким образом, государственная политика в сфере студенческого спорта ставит перед собой довольно амбициозные и глобальные цели. Однако, несмотря на значительные усилия государства, спортивных и образовательных учреждений, реализация этих целей сталкивается с рядом серьезных вызовов, которые требуют комплексного подхода и системных решений.

Одной из наиболее острых проблем является недостаток финансирования, которая не позволяет многим вузам развивать спортивную инфраструктуру, закупать современное оборудование и организовывать масштабные мероприятия. Это приводит к тому, что значительная часть образовательных учреждений вынуждено ограничиваться минимальными программами, что негативно сказывается на качестве спортивной подготовки студентов.

Еще одна большая проблема - спортивная база во многих вузах устарела. Большинство залов и стадионов строились еще в 20-м веке. Заниматься в таких условиях студентам неинтересно, а иногда даже и небезопасно. Но дело не только в площадках. Сами студенты сейчас не вовлечены в спорт. У кого-то нет времени из-за учебы и подработок, у кого-то интереса и привычки и так далее. Получается, что одной возможностью прийти в зал, проблемы не решить - нужно активно вовлекать в спорт, делать его модным и доступным.

Нехватка квалифицированных кадров также ограничивает развитие студенческого спорта. В вузах часто не хватает профессиональных тренеров и инструкторов, способных эффективно работать со студентами и мотивировать их к достижению высоких результатов. Интеграция спорта в образовательный процесс также оставляет желать лучшего. Физическая культура в вузах часто воспринимается как второстепенная дисциплина, что снижает ее значимость в глазах студента.

Стоит также отметить, что нашей стране присуще неравномерное развитие студенческого спорта в регионах. В крупных городах создаются современные спортивные объекты, в то время как многие регионы сталкиваются с недостатком ресурсов для развития инфраструктуры и поддержки спортивных инициатив [3].

Несмотря на серьезные вызовы, с которыми сталкивается развитие студенческого спорта в России, эти проблемы не являются непреодолимыми. Напро-

тив, они открывают возможности для внедрения самых современных, креативных и свежих решений, которые могут не только устранить существующие барьеры, но и вывести студенческий спорт на качественно новый уровень.

Организация масштабных спортивных фестивалей, где спорт сочетается с музыкой, искусством и технологиями, станет ярким событием для студентов. Такие фестивали могут включать соревнования, мастер-классы, выступления артистов интерактивные зоны. Организация спортивных туров для студентов тоже является решением многих проблем. Так студенты смогут совмещать тренировки с путешествиями, что станет для них уникальным опытом.

Для популяризации спорта и здорового образа жизни среди молодёжи можно использовать различные медиа-ресурсы, например социальные сети, где фитнес-блогеры и спортивные сообщества делятся успехами, тренировочными программами и советами по питанию.

Все вышеперечисленные идеи решают не только текущие проблемы в сфере студенческого спорта, мы еще и делают его более современным и привлекательна. Это может стать основой для новой стратегии развития спорта среди молодежи, которая будет соответствовать запросам нового поколения.

Литература

1. *Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. Москва : Академия, 2010.*
2. *Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 2008.*
3. *Бахарева Е. Д., Головина И. Ю. Проблемы развития студенческого спорта и пути их решения // Наука-2020. 2021. №5 (50). С 54-59. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-razvitiya-studencheskogo-sporta-i-puti-ih-resheniya (дата обращения: 15.10.2025).*

УДК: 378:371.72

ИГРОВАЯ КУЛЬТУРА ДРЕВНЕГО КИТАЯ

THE GAMING CULTURE OF ANCIENT CHINA

Научный руководитель:
Иванов Артем Владимирович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
г. Симферополь, Республика Крым, Россия
Scientific adviser:
Ivanov Artem Vladimirovich
Ph.D., associate professor
department of physical culture
Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia

Филипенко Екатерина Александровна
студент
факультет истории, искусств, крымскотатарского языка и литературы
Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
г. Симферополь, Республика Крым, Россия
Filipenko Ekaterina Alexandrovna
student
history, arts, crimean tatar language and literature
Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia

Аннотация. *Актуальность исследования заключается в растущем интересе к формированию культуры Древнего Китая. Китайский этнос создал особый тип культуры игры, отличающийся от игровых культур других народов мира. Подвижные игры занимают особое место в воспитании подрастающего поколения в общей системе игровой культуры Древнего Китая. Особенности Игр в китайской культуре, выступают в традиционализме, которые содержат в себе фиксированные нормы поведения, мышления и деяния. Прежде всего, философия древнего Китая опиралась на физического человека, тело, которое необходимо постоянно развивать и совершенствовать, ведущего человека к высшему уровню его физической и духовной чистоты.*

Abstract*. The relevance of the study lies in the growing interest in the formation of the culture of Ancient China. The Chinese ethnic group has created a special type of gaming culture, different from the gaming cultures of other peoples of the world. Outdoor games occupy a special place in the education of the younger generation in the general system of gaming culture of Ancient China. The features of the Games in Chinese culture are traditionalism, which contain fixed norms of behavior, thinking and action. First of all, the*

philosophy of ancient China relied on the physical man, a body that must be constantly developed and improved, leading man to the highest level of his physical and spiritual purity.

Ключевые слова: *культура; игровая культура; игра; духовность; поведение; развитие; воспитание; обучение.*

Keywords: *culture; game culture; game; spirituality; behavior; development; education; training.*

В. А. Киктенко, доктор философских наук, заведующий отделом Дальнего Востока Института востоковедения им. А. Ю. Крымского, президент ассоциации китаеведов говорит, что формирование научных знаний о Китае берет свое начало в конце XVI века, при этом только в 1991 году стала формироваться и самостоятельная школа китаеведения в нашей стране [1]. Эта школа находится лишь на этапе становления.

Большинство ученых молодой школы китаеведения (А. И. Кипцар, Н. Н. Карпенко, М. А. Таран, А. В. Усик, А. И. Бойченко, В. С. Михайлов, В. А. Киктенко, М. И. Гримская, В. В. Величко и другие) занимаются историей, философией, политическим и экономическим анализом.

Исследование культуры Китая освещено в трудах Е.В. Житнова, Н.Ю. Мельникова, А.С. Сидоренко и других исследователей на разных этапах цивилизационного развития поднебесного Востока. Однако, учеными не обращается внимание на игровую культуру, а именно, как формирование этики традиционной игровой культуры Древнего Китая влияла на подвижную игру в вопросе воспитания и обучения подрастающего поколения.

Осознание и понимание действенности подвижной игры в воспитании расширит не только историю физической культуры, но и пополнит мировую игровую культуру, обогатит нашу духовную культуру. Даст нам возможность постичь и понять человека эпохи старого Света, которая через тела совершенствования пытается найти свой путь к духовной чистоте.

Китайский этнос создал особый тип культуры игры, отличающийся от игровых культур других народов мира. Социальная этика игры и административная практика в Китае «всегда играли большую роль, чем мистика и индивидуалистика и поиски спасения» ... «жить ради жизни, а не ради блаженства на том свете или спасения от страданий» [2].

Культура Древнего Китая, в отличие от других народов, имела свои особенности в воспитании молодого поколения, которые сохранились до наших времен. Еще в древности китайцы были известны во всем мире тем, что они уделяли очень большое внимание этому вопросу. Они учили своих детей так: чтобы достичь гармоничной семейной жизни, успеха в управлении нацией и победы над врагами. Человек, прежде всего, должен совершенствовать свою нравственность и добропорядочность [3]. С раннего детства китайцы воспитывались по установленным нормам поведения и мышления, направлялись на развитие тела и духовности, на самосовершенствование, составлявшие основу

культа древности. На основе культа строилась уникальная и никем неповторимая система культуры воспитания и обучения. Конечно же, патриархальность (традиции семьи построены исключительно на уважении к старшим и подчиненности женщины мужчине) влияла на развитие ребенка.

Одним из первых шагов развития ребенка были игры с некоторым отражением церемониальных действий. Использование в воспитании подвижных игр с раннего детства были первым этапом в поисках своего пути, в которых закладывались ростки добродетели и почтительности, доброта и уважение к старшим по возрасту и высшим по общественному положению, уважение к родителям. С взрослением – храбрость, смекалка, преданность, верность, великодушие.

В отличие от игровой культуры других народов (ритуально-игровые действа содержали в себе элементы: жестокости-государства Вавилонского Междуречья, Древней Индии, Римской империи; жертвоприношение-доколумбовая Америка), другим путем развивалась культура игры Древнего Китая.

Она восходит к глубокой древности и уникальность ее заключается в том, что в игровой культуре закладывались человеческие ценности доброта, порядочность, честность, уважение к родителям и старшим, любовь к окружающей среде, почитание, сохранение и передача традиций следующим поколениям. Китайская игровая культура несет непрерывную историческую традицию.

«Важная черта ментальности древних китайцев - их доверие господствующим идеологическим наставление им было присуща» несокрушимая уверенность в непререкаемости официально санкционированных истин и тесно связанная с ней склонность к догматизма и конформизма». Это объясняет, почему в древнекитайских империях идеологические наставления имели такой гигантский влияние на все сферы общественной жизни «не столько географической изолированностью, сколько психологической обособленностью китайцев» [4].

Игровая культура Китая, усиленная огромной массой ее носителей, оказала глубокое, все проницательное воздействие на культурно-игровое развитие многих соседних народов на территории Монголии, Маньчжурии, Тибета, Индокитая, Кореи и особенно Японии.

Оседлое земледельческое население в долине реки Хуанхэ в Древнем Китае создало игровую культуру Яншао XXX–XXII в. до н. э. и Лун-Шань XXXII–XVII в. до н. э. и охватило культуру бронзы Шан-Инь. В 1579 г. до Рождества Христоваоснована правящая династия Шан, или как ее называли в дальнейшем – Инь. Сформировано первое рабовладельческое государство Инь. В Минскую эпоху составлен Лунный календарь, в котором из 12 частей зодиака выделили в год 24 сезона, которые соответствуют сезонному ритма природы. Именно игры и игровые действа (ритуалы) китайцы начали использовать в назначенные праздничные календарные дни. Иньская народность основала игровую культуру, в которой было заложено моральное и эстетическое воспитание, что легло в основу воспитание.

В 1766 г. до н. э. В начале периода Шань-Инь появились первые учебные заведения, которые имели названия: Сян, Сюй, Сюэ. В школах 15 лет овладевали искусством «Лю-и» (боевые искусства), этикетом и письмом, счетом, музыкой, стрельбой из лука, верховой ездой, управлением колесницей.

Рождение ребенка на свет — это праздник. Особенно большое значение имело для китайской семьи появление мальчика (маленьких детей в Китае до сих пор называют «баобей» [bǎobèi –包贝], что буквально и переносно означает «драгоценность – 宝石 " или «сокровище – 宝藏»). Исходя из того, что китайцы при рождении мальчика уделяли большее внимание (осуществлялись возвышенные обрядово-игровые действа) чем девочкам, то и статус мужчин в семье и в государстве был выше женщины. До семи лет мальчиков и девочек не разделяли, но после семи-обучение и воспитание было разным, в соответствии с нормами и правилами того времени (ребята-будущие воины – целители, торговцы, чиновники, государствообразователи, способные выдерживать долговременную работу; девушек учили скромности, послушанию, обходить домашнее хозяйство). Поэтому, философия воспитания молодого поколения состояла на устоявшихся традициях и общественном опыте. Любое отклонение от нормы, заимствование или использование чужой культуры считалось пагубным для китайской цивилизации [5].

Понятно, что девочки и мальчики воспитывались в отдельных школах, но подходы к обучению были одинаковыми - строгость обучения, покорность и уважение к учителю. Воспитание ребенка начиналось с рождения и не было навязчивым. В любой семье она считалась драгоценностью всего клана. До семи лет дети большую часть времени проводили на улице и участвовали в простых играх под присмотром старших детей и семьи. Однако, в Древнем Китае по достижении детьми семи лет игры заканчивались и начиналось систематическое обучение в школах. Независимо от статуса или материального положения в школах обучались все члены клана из разных семей. Они считались равными по рождению, и каждый гражданин имел право на образование, потому что образование было подчинено государственным целям [6].

В те дни были как государственные школы, так и частные. Частные конфуцианские школы были чрезвычайно популярны, потому что обучение в них открывало путь для карьеры чиновника. Мудрецы (так называли учителей) передавали не только знания, но и определенные взгляды на смысл жизни и общественную мораль.

В игровой культуре Древнего Китая образование дополнялось воспитанием игрой в семье. Первостепенное значение в учебе как в школе, так и в семье придавалось здоровью, основам обрядово-ритуальных игровых действ и истории.

В школах игровая культура строилась на воссоздании исторических событий. В игровой форме ребенок не только развивался физически, но и быстрее запоминала исторические события во временной последовательности, обучалась целесообразно и рационально использовать умственные и двигательные

способности, обучалась мыслить и действовать в соответствии с возникновением нестандартных ситуаций в игре. В каких играх всегда было присутствует добро и зло, напыщенность и скромность, предательство и верность, отчаяние и помощь, трусость и смелость, насилие и добродушие, бесчестие и честь, любовь и ненависть, пренебрежение и уважение, человечность и бесчувственность и тому подобное. То есть, через игру, прививались все те добродетели, которые соответствовали устоявшимся традициям китайской культуры добродетели избавляясь от негативных черт.

Можно сказать, что это были целые театрализованные игры с определенными ролями и большим количеством двигательных действий (стрельба из лука, действия, в которых содержались беговые и прыжковые упражнения, элементы преодоления препятствий и борьбы, метание предметов (например, бамбуковые палки), подъем и перенос предметов разного веса (в зависимости от возраста). Это говорит о том, что игры в давние времена уже имели структурированную организацию.

На игровых исторических примерах легче всего научить ребенка распознавать добро и зло, внушить страх в осуществлении противоправных действий, после которых может быть суровое наказание, научить отвечать за свои неправомерные поступки, научить нормам социального поведения. Таким образом, уже с раннего возраста через различные формы игры закладывался фундамент морального-этического воспитание.

Особое внимание в китайском социуме уделялось играм обычного и обрядового характера. Игры обычного характера содержали в себе однотипные массовые двигательные действия, определявшие сферу действия общественной и личной жизни (труд, быт, общение, родственные отношения), игры обрядового характера-регламентированные символические двигательные действия, определявшие характер действия общественной и личной жизни (календарные, семейные, свадебные, военные обрядовые действия). Такая игровая деятельность полностью соответствовала идеологическим установкам государства.

Дао (кит. 道-путь, ведущий человека к более высокому уровню его духовной и физической чистоты), то есть этическое поведение в игре основана на морали социального порядка. По китайской традиции духовное и физическое совершенствование человека в игре – это путь к одновременному раскрытию ею природы вещей, явлений и сущности собственной природы, а именно: духовно-энергетическая (космическая); количественно-качественная (физическая); динамика развития; максимальный потенциал; границы пространства и времени; среда.

На протяжении тысячелетий в игре закладывался принцип гуманности-жень. Сущность этого принципа заключается в: чжун – преданности; ли-добродетели; юн-храбрости; Минь-сообразительности; гун-почтительности; Синь-верности; куань – великодушия; чуй-доброте; ти – уважении к старшим по возрасту и высшим по общественному положению; сяо – уважении к родителям.

С помощью игры прививался принцип справедливости, который проявлялся через добродетель. Там, где он был, - действовал закон дао.

Дальнейшее развитие игровой культуры происходило в первых централизованных империях-династии Цинь (221-207 гг. до н. э н. э.) и династии Хань (206 г. до н. э. -220 г. н. э.).

По хронологии игровая культура Китая начинается с середины II тыс. до н. э.-III в. н. э. Ее можно поделить на следующие периоды: Шан (Инь)–XVIII – XII вв. до н. э.; Чжоу – 1027-256 гг. до н. э.; Цинь и Хань – III в. до н. э.-III в. н. э.

В II тыс. до н. э. В китайской древней культуре этико-ритуальные принципы с соответствующими им нормами поведения и морали получили название «китайские церемонии», которые лишены мифического содержания. В церемонии происходило игровое действо, в которому мифология и религия уступали этико-ритуальным нормам. Этот процесс нашел свое отражение в учении Конфуция (551-479 гг. до н. э.), которое во II в. до н. э. было канонизировано и легло в основу официальной идеологии феодального Китая.

Наибольшее влияние на китайскую культуру и весомый отпечаток на развитие игровой культуры оказали идеи Конфуция и его последователей, которые сохранили неизменными многие формы древней культуры на протяжении тысячелетий. Конфуций отмечал, что возможности человека от природы неодинаковы. Идеально воспитанный человек обладает богатой духовной культурой. Он считал, что воспитание заключается в совершенстве человека физически и умственно, который должен познать истину путем систематического учиться, быть гуманным и придерживаться традиционных норм морали [3].

Он разработал целую систему правил и норм поведения человека-ритуал, согласно которому надо чествовать предков, уважать старших, стремиться к внутреннему самосовершенствованию. Конфуцианство стало официальной государственной идеологией (и оставалось ею до начала XX в.).

Конфуций создал учение о дао-пути, который ведет человека через самосовершенствование к пониманию природы и мира в целом, не нарушая мировой порядок, в котором все имеет свое место.

Его учение легло в основу этико-гуманистического воспитания игрой, где главное внимание уделялось отношениям между детьми, детьми и взрослыми, в семейно-клановых коллективах и патриархальных общинах.

«Конфуцианство, ставшее определяющим для развития педагогической мысли» значительно повлияло на игровую культуру Древнего Китая. «В центре его учения находилась проблема морали людей, семьи, а также управления государством. По мнению философа, природа человека — это тот материал, из которого при правильном воспитании можно сформировать идеальную личность» [6]. Поэтому игры строились на тех нормах морали, что регулируют поведение и направляют действие людей на формирование идеальной личности. «Учиться и не рассуждать - зря тратить время, рассуждать не учиться-губительно», «если не можешь совершенствоваться сам, так как ты сможешь

совершенствовать других людей?» (конфуцианство оставалось государственной политикой вплоть до начала XX века) [6].

Уже в Древнем Китае в обучении и воспитании игры начали строиться по вертикали – от простых до сложных. Соответственно, чем старше дети, тем сложнее для них были игры и игровые соревнования. А на праздники в обрядовых игровых действах могли участвовать все, независимо от возраста и статуса.

Следовательно, можно считать, что игры в Древнем Китае были многогранными и разноплановыми, направленными на образование, развитие и совершенствование нравственных качеств с внутренним самоконтролем, на установление гармонии тела, души и природы. В основу игры закладывались, прежде всего, уважение младших к старшим, достижение терпения и сдержанности, что было свойственно китайскому народу. Подвижные игры в общей культуре Древнего Китая, как один из элементов физического и духовного развития, рассматривались через призму верховенства тела над душой. Тело, как частица природы, было господствующим мировоззрением той эпохи.

Поэтому ключ к жизни ради жизни заключался именно в телесном воспитании и самосовершенствовании в сочетании с прагматизмом и рационализмом. Таким образом, физическое воспитание в Древнем Китае развивалось с точки зрения целесообразности и приоритета живого организма в сочетании с природой и поиска своего Пути (дао), что ведет человека к высшему уровню его физической и духовной чистоты.

Использование в воспитании подвижных игр с раннего детства были первым этапом в поисках своего пути, в которых закладывались ростки добродетели и почтительности, доброта и уважение к старшим по возрасту и высшим по общественному положением, уважение к родителям. С взрослением развивались такие качества как храбрость, смекалка, преданность, верность, великодушие.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем планируем проследить трансформацию ритуально-обрядовых игровых действ Древнего Китая в подвижные игры с точки зрения целесообразности использования в воспитательном процессе.

Литература

1. Цин Ц. О принципах начального спортивного воспитания в китайских боевых искусствах // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. № 5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-printsipah-nachalnogo-sportivnogo-vospitaniya-v-kitayskih-boevyh-iskusstvah (дата обращения: 08.06.2024).

2. Житнова Е. В. Формирование профессиональной компетентности специалиста по работе с молодежью // Известия Самарского научного центра РАН. 2008. № 6-2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-professionalnoy-kompetentnosti-spetsialista-po-rabote-s-molodezhyu (дата обращения: 08.06.2024).

3. Мельникова Н. Ю. История физической культуры: наука, учебная дисциплина и историография // ТиПФК. 2015. № 4. URL: https://cyberleninka.ru/article/

n/istoriya-fizicheskoy-kultury-nauka-uchebnaya-distsiplina-i-istoriografiya (дата обращения: 08.06.2024).

4. Учебные пособия по культурологии // Вестник культурологии. 2002. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnye-posobiya-po-kulturologii (дата обращения: 08.06.2024).

5. Сидоренко А. С. Хуптакрау-игра, сохранившая традиции древности // Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. 2023. № 1 (48). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/huptakrau-igra-sohranivshaya-traditsii-drevnosti (дата обращения: 08.06.2024).

6. Юесинь В. Традиции воспитания ребенка в Китае // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2023. № 4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/traditsii-vospitaniya-rebyonka-v-kitae (дата обращения: 08.06.2024).

УДК 794.1

ШАХМАТЫ КАК РАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

CHESS AS A DEVELOPMENTAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Кульпин Дмитрий Андреевич
аспирант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kulpin Dmitry Andreevich
postgraduate student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Горлова Юлия Ивановна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Gorlova Yulia Ivanovna
Ph.D, associate professor
department of theory and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Статья посвящена исследованию потенциала шахмат как развивающей образовательной среды для детей младшего школьного возраста. Целью работы было определить влияние систематических занятий шахматами во внеурочное время на формирование познавательных процессов и элементов произвольной регуляции. В исследовании участвовали учащиеся 1-х классов (n = 32), разделённые на экспериментальную и контрольную группы. Шахматная программа включала освоение базовых правил, элементов тактики и практику игровых ситуаций с проговариванием решений. Полученные данные показали значимое улучшение показателей внимания, оперативной и долговременной памяти, логического мышления и учебных результатов в математике и чтении в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Результаты подтверждают эффективность включения шахмат в структуру внеурочной деятельности как условия развития когнитивных навыков младших школьников.*

Abstract. *The article examines the potential of chess as a developmental educational environment for children of primary school age. The aim of the study was to identify the influence of systematic extracurricular chess lessons on the formation of cognitive processes and elements of voluntary self-regulation. The participants were first-grade students (n = 32), divided into experimental and control groups. The chess program*

included mastering basic rules, introductory tactical elements, and practicing game situations with verbalized planning and decision-making. The results demonstrated significant improvements in attention, short-term and long-term memory, logical reasoning, and academic performance in mathematics and reading in the experimental group compared to the control group. The findings confirm the effectiveness of incorporating chess into extracurricular activities as a condition for the development of cognitive skills in primary school children.

Ключевые слова: *шахматы; младший школьный возраст; когнитивное развитие; внимание; логическое мышление; саморегуляция; внеурочная деятельность; образовательная среда.*

Keywords: *chess; primary school age; cognitive development; attention; logical thinking; self-regulation; extracurricular activities; educational environment.*

Актуальность. Современная система начального образования ориентирована на развитие у детей универсальных учебных действий, формирование самостоятельности мышления, умения планировать свою деятельность и контролировать её результаты. Однако традиционные формы учебной работы не всегда обеспечивают достаточный уровень активности и познавательной инициативы ребенка [1, 2]. В этой связи в педагогической практике усиливается внимание к таким формам развивающей образовательной среды, которые создают условия для проявления познавательной самостоятельности и постепенного формирования интеллектуальных способностей младших школьников.

Шахматы рассматриваются исследователями как деятельность, в которой органично сочетаются элементы игры, обучения и развития мыслительных операций [3]. Опираясь на культурно-историческую теорию Л. С. Выготского (2021), можно утверждать, что включение ребенка в такой вид деятельности способствует переходу от наглядных способов решения задач к внутреннему планированию действий. Исследования И. Михайловой, А. Алифирова свидетельствуют: систематическое обучение игре в шахматы способствует развитию логико-аналитических и вариативных форм мышления, повышает уровень произвольного внимания, формирует умение целенаправленно планировать действия и последовательно реализовывать выбранную стратегию решения задачи [4]. Результаты работ И. Н. Атанова, А. В. Макоевой расширяют понимание влияния шахмат на развитие ребенка, акцентируя значимость поведенческих изменений. Отмечается укрепление самоконтроля, удлинение времени осознанного обдумывания перед выбором хода, а также более стабильное эмоциональное состояние учащихся в условиях учебных ситуаций [5].

Шахматы, таким образом, могут рассматриваться как развивающая образовательная среда, поддерживающая интеллектуальный, личностный и социальный рост младшего школьника. Актуальность включения шахмат во внеурочную деятельность подтверждается нормативными документами: Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» подчеркивает необходимость разнообразия форм и содер-

жания внеурочной деятельности для повышения качества образования обучающихся.

Новизна исследования заключается в экспериментальной оценке влияния систематического обучения шахматам на когнитивные и учебные показатели детей младшего школьного возраста в условиях реального образовательного процесса. В отличие от ряда предыдущих работ, рассматривающих шахматы преимущественно как форму дополнительного досуга, в данном исследовании шахматная деятельность была включена в структурированную программу внеурочной деятельности с акцентом на формирование произвольной регуляции и стратегического мышления.

Цель исследования состояла в выявлении влияния обучения шахматам в рамках внеурочной деятельности на развитие когнитивных функций и учебных результатов детей младшего школьного возраста

Организация исследования. Эмпирическое исследование проводилось в течение 2024–2025 учебного года на базе МБОУ - СОШ № 45. В выборку были включены учащиеся первого класса, не имеющие предварительного опыта систематического обучения шахматам. Всего в исследовании участвовали 32 ребёнка. На основании принципа естественного формирования учебных коллективов были выделены две группы: экспериментальная и контрольная.

Экспериментальная группа (1 «А», n = 16) посещала внеурочное занятие «Шахматы» один раз в неделю по 45 минут; общий объём программы составил 33 учебных часа. Контрольная группа (1 «Б», n = 16) принимала участие во внеурочной деятельности художественно-творческой направленности, не включавшей целенаправленных упражнений на развитие логико-когнитивных процессов. При этом обе группы обучались по единому учебному плану и имели идентичные условия организации учебного процесса на уроках.

Содержание шахматной программы было организовано по последовательным тематическим блокам. Сначала вводились пространственные ориентиры на шахматной доске (цвет полей, горизонтали, вертикали, диагонали, центральная зона). Далее осваивались названия и функциональные характеристики фигур, после чего дети переходили к изучению начальной расстановки и закономерностей расположения фигур, включая правило «ферзь на своём цвете». Основной обучающий раздел был посвящён правилам хода и взятия, типологии фигур и специальным случаям (взятие на проходе, превращение пешки). Отдельный модуль раскрывал цель партии и базовые финальные механизмы (шах, мат, пат, ничья, рокировка). Завершающий этап программы включал практику игры из начального положения, освоение элементарных тактических приёмов (вилка, связка, двойной удар), упражнения на визуализацию и расчёт простых вариантов, а также нормы шахматной этики.

Занятия строились с использованием практического игрового материала, мини-партий, упражнений на доске и устных задач на представление позиции. Реализация программы была направлена на сочетание обучения правилам, тренировки мыслительных операций и развитие произвольной регуляции дей-

ствий. Контрольная группа осуществляла художественно-творческую деятельность (рисование, декоративное моделирование, коллективные композиционные работы), ориентированную преимущественно на развитие сенсомоторных и эстетических навыков, без целевой когнитивной нагрузки.

Таким образом, различия между группами были связаны исключительно с характером и содержанием внеурочной деятельности, что позволило оценить влияние шахматной практики на интеллектуальное развитие младших школьников в естественных условиях образовательного процесса.

Методы исследования. Для оценки динамики интеллектуального развития младших школьников был применён комплекс психолого-педагогических методов, включающий стандартизированные диагностические процедуры и анализ учебных достижений. Внимание изучалось с использованием таблиц Шульте (показатели времени выполнения и количество ошибок), а также пробы на непрерывное выполнение задания в условиях присутствия отвлекающих стимулов (фиксировались пропуски и ошибочные реакции). Оперативная память оценивалась по методике воспроизведения цифровых рядов вперёд и назад; долговременная память — по результатам запоминания и последующего воспроизведения списка из 10 слов.

Логическое мышление исследовалось с помощью набора задач на классификацию, установление аналогий и выявление закономерностей в последовательностях. Для оценки исполнительных функций использовались поведенческие индикаторы, отражающие способность к произвольной регуляции: выполнение 5-минутной задачи с самоконтролем, следование двухступенчатой инструкции, задержка импульсивного действия (по шкале наблюдений учителя).

Учебные достижения анализировались по результатам проверочных работ по математике (счёт в пределах 20, решение простых текстовых задач) и по показателям техники чтения (количество слов в минуту и точность воспроизведения текста).

Статистическая обработка данных включала сравнение средних значений между группами, анализ относительных изменений (Δ%), расчёт t-критерия Стьюдента и проверку статистической значимости различий на уровне $p < 0,05$.

Изложение основного материала. Организация занятий в экспериментальной группе строилась по принципу повторяющегося структурного цикла, создавая устойчивое состояние сосредоточенности и последовательного включения в деятельность. Каждое занятие начиналось с краткой разминки (5–7 минут), включающей микро-упражнения на доске-проекторе, направленные на быстрое актуализирование зрительно-пространственных схем и представлений о ходе фигуры в пространстве. Далее следовал блок освоения нового содержания (15–20 минут), в котором вводились отдельные элементы шахматных действий, а закрепление материала осуществлялось через короткие игровые упражнения с ограниченным числом фигур. Практический этап занятия (20–25 минут) проходил в парной игре с регулярной ротацией партнёров, что

создавало условия для развития гибкости стратегического выбора и взаимодействия в игровой ситуации. Завершение занятия включало короткую рефлексию, направленную на осмысление успешных и ошибочных решений и формирование предварительного плана последующих действий. Данный формат, ориентированный на внешнюю речевую формулировку хода, обеспечивал постепенный переход от импульсивных решений к произвольному планированию, что согласуется с представлениями о роли речи в структурировании действия.

Результаты диагностики внимания показали различную динамику в экспериментальной и контрольной группах. На этапе исходного обследования показатели по таблицам Шульте были сопоставимы: время выполнения составляло 63 с в экспериментальной и 62 с в контрольной группе, среднее число ошибок — 3,1 и 3,0 соответственно. По завершении учебного цикла у детей экспериментальной группы зафиксировано снижение времени выполнения до 52 с (–17%) и уменьшение количества ошибок до 2,1 (–32%), тогда как в контрольной группе улучшения были существенно ниже (–5% по времени и –7% по ошибкам) (рис.1).

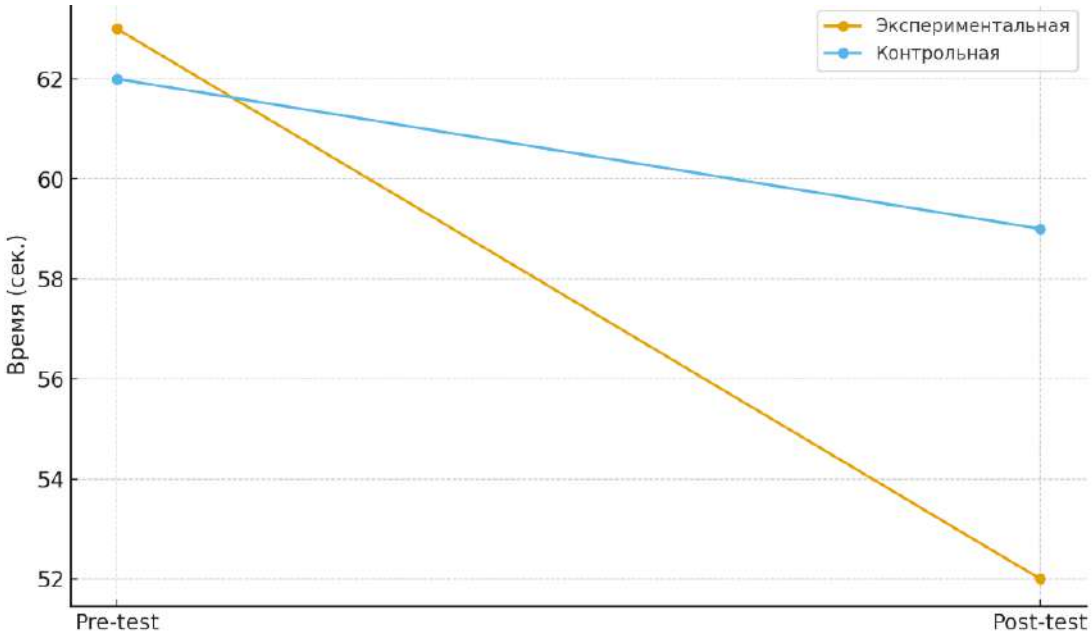

Рис.1. Динамика показателей внимания по результатам выполнения таблиц Шульте в экспериментальной и контрольной группах

В пробе с отвлекающими стимулами количество пропусков в экспериментальной группе сократилось на 26%, в контрольной — на 5%. Полученные данные указывают на повышение устойчивости внимания и способности сохранять задачу в условиях вмешивающих факторов.

Показатели памяти также продемонстрировали положительную динамику преимущественно в экспериментальной группе. В методике воспроизведения цифровых рядов вперёд средний прирост составил +0,8 позиции, назад — +0,5,

тогда как в контрольной группе изменения были минимальными (+0,3 и +0,1 соответственно. При выполнении задания на запоминание 10 слов спустя 20 минут задержки дети экспериментальной группы увеличили количество воспроизводимых слов с 6,1 до 7,4 (+21%), в контрольной группе прирост составил +6%. Улучшение показателей указывает на развитие как кратковременного удержания информации, так и процессов её долговременной фиксации, что согласуется с идеей постепенного формирования стратегии опосредованного запоминания в условиях деятельности, требующей последовательных рассуждений.

Значимые различия наблюдались и в сфере логического мышления. Количество выполненных задач на классификацию и выявление аналогий за фиксированное время увеличилось у детей экспериментальной группы на 21%, тогда как в контрольной — на 6%. Анализ учительских наблюдений показал, что школьники экспериментальной группы стали чаще предварять действие вербализированным планом и рассматривать несколько вариантов решения перед окончательным выбором. Изменения показателей отражают формирование элементов исполнительного контроля, удержания цели и отсрочки импульсивного действия.

Учебные достижения также продемонстрировали различия в динамике. Результаты проверочных работ по математике увеличились в экспериментальной группе на 12%, в контрольной — на 4%; наибольший прирост был связан с заданиями, предполагающими выбор способа решения. Показатели техники чтения возросли с 38 до 53 слов в минуту (+15 ед.) в экспериментальной группе и с 39 до 45 слов (+6 ед.) — в контрольной. Кроме того, наблюдалось повышение точности понимания текста (+12 п. п. против +5 п. п.). Статистическая обработка показала значимые межгрупповые различия ($p<0,05$), причём величина эффекта по ряду показателей находилась в интервале от малых к средним ($d \approx 0,5–0,7$). Полученные данные свидетельствуют о переносе сформированных когнитивных приёмов на учебные виды деятельности (рис.2).

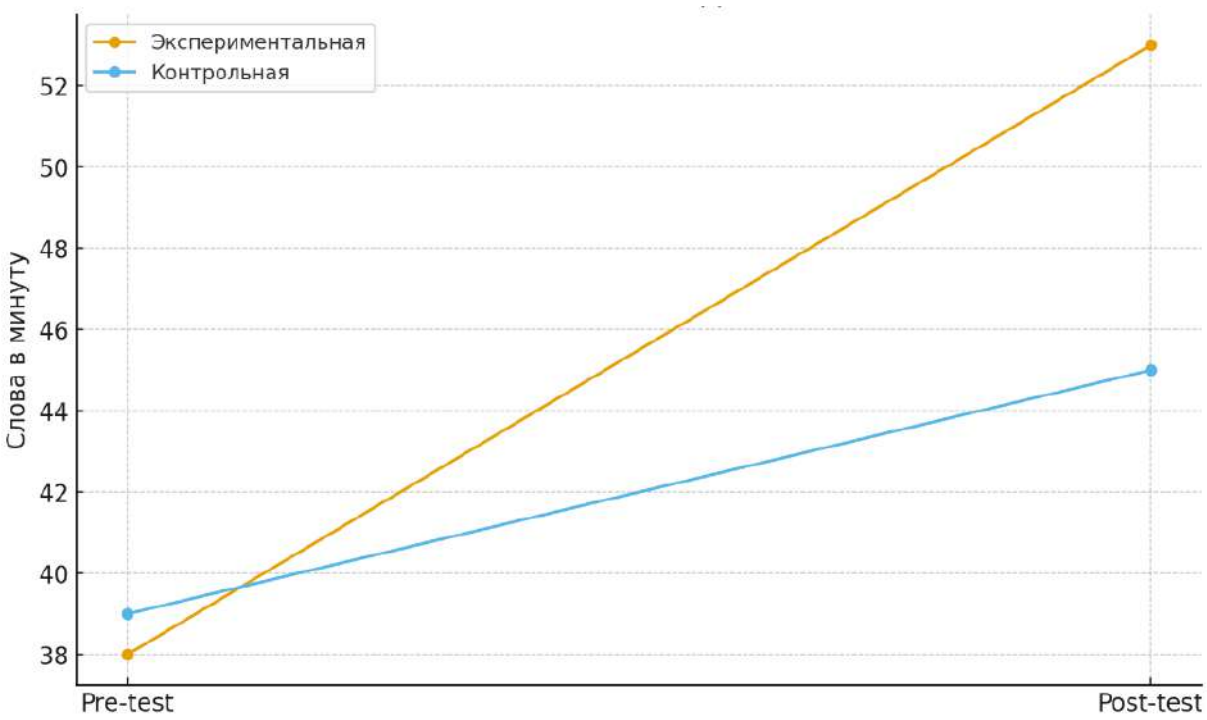

Рис.2. Динамика учебных достижений по математике и технике чтения в экспериментальной и контрольной группах

Заключение. Полученные результаты подтверждают, что шахматы могут выступать в качестве развивающей образовательной среды для младших школьников, формируя устойчивые изменения в структуре познавательной деятельности. Регулярные занятия шахматами во внеурочной деятельности привело к росту показателей произвольного внимания, оперативной и долговременной памяти, логико-аналитических операций, а также элементов исполнительного контроля, выражающихся в умении задерживать импульсивное действие, планировать последовательность шагов и осуществлять самопроверку в процессе решения задачи. Доказана также переносимость освоенных стратегий в сферу учебной деятельности: учащиеся демонстрировали более осмысленный выбор алгоритмов решения задач по математике и более глубокую переработку текста при чтении.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования шахмат как педагогического средства, ориентированного на системное развитие познавательных умений в условиях массовой школы без специального усложнения учебной программы. В то же время выявленные ограничения — небольшой размер выборки и ограниченная длительность вмешательства — определяют направления будущих исследований, включающие расширение временного диапазона наблюдения и использование активных контрольных условий для уточнения специфических механизмов шахматного влияния.

Литература

1. *Мотивация к выбору занятий шахматами у детей / У. И.Самосенко, С. А. Бедарев, Т. Н. Сорокина, И. Н. Филинберг // Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всерос. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых (Новокузнецк, 15–16 мая 2024 г.). Новокузнецк : Сиб. гос. индустр. ун-т, 2024. С. 194–197.*

2. *Лапшина А. В. Развитие базовых исследовательских действий у детей младшего школьного возраста при игре в шахматы // Детство в современном мире – 2023: материалы Всерос. (с междунар. участием) студенч. науч.-практ. конф. (Пермь, 23 мая 2023 г.). Пермь : Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т, 2023. С. 241–245.*

3. *Холодняк С. В. Дифференцированный подход в обучении шахматам детей различных возрастных групп: методические аспекты // Молодой ученый. 2025. № 19 (570). С. 409–414.*

4. *Михайлова И., Алифиров А. Результаты исследования обучения шахматам детей младшего школьного возраста // Проблемы и перспективы адаптивного шахматного образования и спорта: материалы студенч. науч.-практ. конф. (Москва, 17 мая 2020 г.). Москва : Столица, 2020. С. 88–90.*

5. *Атанов И. Н., Макоева А. В. Влияние шахмат на развитие детей // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт: сб. ст. LXI Междунар. науч.-практ. конф. (Белгород, 27 ноября 2023 г.). Белгород : ГиК, 2023. С. 29–31.*

УДК 351.74

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОВД: КЛЮЧ К ЭФФЕКТИВНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ

PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS: THE KEY TO EFFICIENCY AND SAFETY

Задиракин Илья Викторович
Преподаватель
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россия
Zadirakin Ilya Viktorovich
lecturer
department of special training
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается актуальность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) как важного элемента их профессиональной деятельности. Освещаются ключевые аспекты, связанные с необходимостью поддержания физической формы, выносливости и силы, а также их влияние на эффективность выполнения служебных задач и обеспечение безопасности как самих сотрудников, так и граждан. Рассматриваются современные методы и подходы к организации физической подготовки, включая спортивные тренировки, функциональную подготовку и специальные упражнения, направленные на развитие физических навыков, необходимых в профессиональной среде.*

Abstract. *The article considers the relevance of physical training of employees of the internal affairs bodies (ATS) as an important element of their professional activity. The key aspects related to the need to maintain physical fitness, endurance and strength are highlighted, as well as their impact on the effectiveness of performing official tasks and ensuring the safety of both employees and citizens. Modern methods and approaches to the organization of physical training are considered, including sports training, functional training and special exercises aimed at developing physical skills necessary in a professional environment.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудники ОВД; эффективность; безопасность; правоохранительные органы; тренировки; профессиональная устойчивость; здоровье; физическая культура; методика подготовки.*

Keywords: *physical training; police officers; efficiency; safety; law enforcement agencies; training; professional stability; health; physical education; training methods.*

В условиях современного мира сотрудники органов внутренних дел (ОВД) сталкиваются с многообразными вызовами, требующими не только профессиональных знаний, но и высокой физической готовности. Эффективная физичес-

кая подготовка сотрудников является неотъемлемой частью их профессиональной деятельности, обеспечивая безопасность как самих правоохранителей, так и граждан, которым они служат. В данной статье рассматривается важность физической подготовки сотрудников ОВД, её основные направления и методы, а также влияние на общую эффективность и безопасность службы [1, с. 59].

Физическая подготовка играет ключевую роль в работе органов внутренних дел. Оперативность реагирования на чрезвычайные ситуации напрямую зависит от уровня физической подготовки сотрудника. Быстрота реакции и способность быстро преодолевать большие расстояния могут спасти жизнь человека или предотвратить преступление. Кроме того, работа в экстренных ситуациях требует значительных физических усилий. Сотрудники с хорошей физической подготовкой способны работать длительное время без потери работоспособности, что особенно важно в чрезвычайных обстоятельствах. Регулярные физические тренировки укрепляют не только тело, но и психику, делая сотрудников более устойчивыми к стрессу и способными принимать правильные решения в экстремальных условиях. Правильная физическая подготовка помогает снизить травматизм во время выполнения служебных обязанностей, поскольку она укрепляет мышцы, связки и суставы, делая движения более координированными и безопасными.

Роль физической подготовки в работе ОВД:

1. **Повышение оперативности реакции**: оперативность реагирования на чрезвычайные ситуации напрямую зависит от уровня физической подготовки сотрудника. Быстрота реакции и способность быстро преодолевать большие расстояния могут спасти жизнь человека или предотвратить преступление.

2. **Увеличение продолжительности активной работы**: работа в экстренных ситуациях требует значительных физических усилий. Сотрудники, имеющие хорошую физическую подготовку, способны работать длительное время без потери работоспособности, что критично важно в чрезвычайных обстоятельствах [2, с. 83].

3. **Психологическая устойчивость**: регулярные физические тренировки укрепляют не только тело, но и психику, делая сотрудников более устойчивыми к стрессу и способными принимать правильные решения в экстремальных условиях.

4. **Снижение травматизма**: правильная физическая подготовка помогает избежать травм во время выполнения служебных обязанностей, поскольку укрепляет мышцы, связки и суставы, делает движения более координированными и безопасными.

Основные направления физической подготовки:

1. Кардио-тренировки

Цель: повышение выносливости и сердечно-сосудистой системы.

- **Режим занятий**: 3–4 раза в неделю по 30–60 минут.
- **Типы тренировок**: бег, плавание, езда на велосипеде, интервальные тренировки.

- **Результат**: возможность выполнять интенсивные, динамичные нагрузки долгое время.

2. Силовая подготовка

Цель: развитие мышечной мускулатуры и физической силы, улучшение общего физического состояния сотрудника.

- **Упражнения**: поднятие специальных предметов с весом больше среднего, спортивные тренажеры с использованием веса больше среднего, физические упражнения при которых сотрудник работает с собственным весом.
- **Частота**: 2–3 раза в неделю.
- **Программа**: комплекс упражнений оказывающий влияние на все группы мышц, в частности на руки, ноги, спину и мышцы кора (пресс).

3. Гибкость и баланс

Цель: повышение гибкости и эластичности мышц, что в свою очередь приводит к уменьшению количества травм.

- **Упражнения**: йога, пилатес, растяжка.
- **Частота**: Ежедневные занятия по 15–20 минут.
- **Польза**: развитие эластичности и гибкости мышц и суставов, повышение координации движения.

4. Специализированные навыки

Цель: готовность к специальным физическим нагрузкам связанным с профессиональной деятельностью сотрудников правоохранительных органов.

- **Типы тренировок**: преодоление полосы препятствий, владения огнестрельным оружием, обучение технике выполнения боевых приемов борьбы, сочетая все это вместе с динамичной физической нагрузкой.
- **Частота**: постоянно, также используя различные погодные условия.
- **Результат**: возможность грамотно оценивать окружающую обстановку в реальных условиях при выполнении оперативно-служебных задач, применяя при этом физическую силу, огнестрельное оружие, специальные средства.

Для эффективной реализации программы физической подготовки необходимо использовать системы мониторинга и контроля:

1. **Периодические медосмотры и тесты**: оценка уровня физической подго-товленности, определение слабых мест.
2. **Индивидуальный подход**: разработка персонализированных программ тренировок с учетом возраста, пола, состояния здоровья и профессиональных задач.
3. **Использование технологий**: использование мобильных приложений и электронных спортивных часов для наблюдения за физической активностью и анализа полученных данных о физической нагрузке.
4. **Оценка результатов**: постоянное тестирование сотрудников на такие физические качества как: выносливость, сила, гибкость, скорость.

Влияние физической подготовки на безопасность и эффективность службы:

- **Увеличение боевой подготовки**: уменьшение количества времени на реагирование на угрозы и предотвращение всевозможных инцидентов связан-

ных с общественной угрозой и угрозой жизни и здоровью сотруднику правоохранительных органов.

- **Снижение числа инцидентов**: благодаря развитию профессионального и боевого мастерства, а также, физической выносливости сотрудников.
- **Позитивное влияние на моральное состояние**: активная физическая нагрузка влияет на психологическую составляющую сотрудника, повышается чувство уверенности в своих силах, что соответственно способствует снижению уровня стресса в организме и повышению мотивации к выполнению оперативно-служебных задач [3, с. 72].
- **Экономия ресурсов**: понижение количества затраченных средств на лечение травм сотрудников из-за постоянной профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, чем в свою очередь является физическая нагрузка.

Современные тренды в физической подготовке сотрудников ОВД направлены на интеграцию функционального тренинга, развитие ловкости, координации и взрывной скорости, а также использование технологий виртуальной и дополненной реальности для имитации стрессовых ситуаций. Особое внимание уделяется реабилитации после травм, физиотерапии и ментальному тренингу. Гибкий график тренировок помогает сохранять регулярность занятий, несмотря на сменный режим работы сотрудников.

Для эффективной организации процесса физической подготовки необходим комплексный подход, включающий создание специализированных центров с современным оборудованием и квалифицированными тренерами, систему мотивации сотрудников к регулярным тренировкам с учётом их физической подготовки при аттестациях и карьерном росте. Регулярные семинары и мастер-классы знакомят сотрудников с новыми методиками, а доступ к спортивным залам и оборудованию способствует самостоятельным занятиям.

Перспективы развития физической подготовки связаны с индивидуализацией программ тренировок на основе биометрических данных и искусственного интеллекта, межведомственным сотрудничеством для обмена опытом, а также с усилением внимания к профилактике профессиональных заболеваний и психофизиологической поддержке сотрудников. Особое значение приобретает адаптация тренировок с учётом физиологических особенностей женщин-сотрудников, обеспечивая равные возможности и эффективность.

Систематическое проведение тренировочных мероприятий позволяет не только поддерживать высокий уровень физической формы, но и способствует укреплению психологической устойчивости, повышению командного духа и общей эффективности правоохранительной деятельности. Инвестиции в физическую подготовку сотрудников ОВД являются стратегическим решением, направленным на обеспечение стабильности и безопасности общества в целом.

Литература

1. Физическая и психологическая подготовка у сотрудников ОВД на первоначальном этапе служебной деятельности / Д. М. Ермолаев, И. И. Бухтояров,

А. Ю. Пигарев [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 7. С. 59-63.

2. Гребенщиков И. А. Физическая подготовка как средство ускорения адаптации сотрудников ОВД к новым условиям внешней среды // Правоохранительные органы: теория и практика. 2006. № 3-4. С. 79-86.

3. Князев К. О. Специальная физическая подготовка сотрудников ОВД – базовый компонент противодействия преступности // Международный научный вестник. 2024. № 8. С. 70-74.

УДК 796.012.2

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

THE ROLE OF PHYSICAL GAMES IN STRENGTHENING THE HEALTH AND PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Королева Екатерина Викторовна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Koroleva Ekaterina Viktorovna
student
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia.

Чуфарова Любовь Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия.
Chufarova Lyubov Ivanovna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Авторами представлено исследование, посвященное актуальной проблеме сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста через применение подвижных игр. В статье анализируется влияние игровой деятельности на развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости. Особое внимание уделяется психологическому аспекту подвижных игр, их роли в формировании социальных навыков и мотивации к регулярным занятиям физической культурой. На основе анализа научно-методической литературы доказывается, что систематическое использование подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности способствует не только физическому развитию, но и успешной адаптации ребенка к школьному обучению. Подчеркивается необходимость целенаправленного подбора игровых упражнений в соответствии с возрастными и когнитивными особенностями учащихся.*

Abstract. *The authors present a study on the current problem of preserving and strengthening the health of primary school children through the use of outdoor games. The article analyzes the impact of outdoor games on the development of basic physical qualities, such as speed, agility, strength, and endurance. Special attention is given to the*

psychological aspect of outdoor games, their role in the formation of social skills, and the motivation for regular physical activity. Based on the analysis of scientific and methodological literature, it is demonstrated that the systematic use of outdoor games in physical education classes and extracurricular activities not only contributes to physical development, but also facilitates the successful adaptation of children to school life. The article emphasizes the importance of selecting game exercises based on the age and cognitive abilities of students.

Ключевые слова: *подвижны игры; физическое развитие; здоровье; физические качества; физическое воспитание.*

Keywords: *active game; physical development; health; pedagogical education; physical qualities*

Современная система образования предъявляет высокие требования к детям младшего школьного возраста. Это, зачастую, приводит к повышенным нагрузкам на детскую нервную систему [1]. В такой ситуации особенно остро встает вопрос поиска эффективных и доступных средств компенсации гиподинамии и психологического напряжения. Одним из таких средств, проверенных временем и не утративших своей актуальности, являются подвижные игры. Их потенциал далеко не исчерпывается организацией детского досуга - речь идет о мощном инструменте целостного развития личности ребенка [2]. Важно учитывать, что младший школьный возраст характеризуется интенсивным развитием костно-мышечной системы, однако позвоночник и суставы еще достаточно уязвимы. Подвижные игры, в отличие от многих формализованных упражнений, обеспечивают естественную и разнонаправленную нагрузку, что способствует гармоничному укреплению опорно-двигательного аппарата. Бег, прыжки, наклоны, приседания, выполняемые в игровом контексте, укрепляют связочный аппарат, развивают мышечный корсет, формируют правильную осанку [3]. При этом сам характер игры, необходимость постоянно менять направление движения и тип двигательного действия, предотвращает возникновение статического напряжения и переутомления отдельных групп мышц, что часто случается при монотонной тренировке.

Физиологический аспект влияния подвижных игр представляется наиболее очевидным, но от этого не менее значимым. В процессе игры естественным образом развиваются все основные физические качества. Быстрота реакции формируется в играх с внезапным изменением ситуации, к таковым можно отнести «Салки» или «Вышибала». Ловкость и координация совершенствуются, когда ребенку необходимо увернуться от водящего или пройти по условному «коридору», не задев его [4]. Даже элементарный бег в ходе игровой деятельности воспринимается детьми не как монотонное упражнение, а как увлекательное приключении. А это, в свою очередь, косвенно способствует развитию общей выносливости школьников. Силовые качества также находят свое применение, например, в играх с элементами сопротивления «Перетягивание каната», где важно проявить не грубую силу, а умение управлять своим телом [5].

Не менее значимым представляется дифференцированный подход к организации игр в зависимости от индивидуальных особенностей детей. В любом классе встречаются учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья и темпераментом. Для детей с избыточной массой тела или низким уровнем развития координации целесообразно предлагать игры с менее интенсивной, но более длительной нагрузкой, например, «Хитрая лиса» или «У медведя во бору». Для гиперактивных детей, напротив, полезны игры с четкими правилами и необходимостью смены действий, что способствует развитию саморегуляции [6]. Такой индивидуальный подход не только минимизирует риски травматизма, но и обеспечивает включенность в деятельность каждого ребенка, предотвращая формирование у него негативного отношения к физической активности из-за постоянных неудач в командных состязаниях.

Особенно важно отметить, что подвижные игры способствуют развитию не только видимых физических качеств, но и тонкой нервно-мышечной регуляции. Постоянная необходимость точно дозировать усилие, будь то броски мяча в цель или перемещение по ограниченной площади, тренирует чувствительность - способность мозга точно ощущать положение и движение частей тела в пространстве. Это качество является фундаментальным для освоения любых сложных двигательных действий, как в спорте, так и в повседневной жизни. Кроме того, циклические игры с повторяющимися элементами, такие как различные виды эстафет, мягко и ненавязчиво тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, подготавливая организм ребенка к более серьезным нагрузкам в подростковом возрасте [1].

Следует также затронуть вопрос о развитии когнитивных функций в процессе игровой деятельности. Многие подвижные игры требуют от ребенка не только физической ловкости, но и быстроты мышления, внимания, памяти и пространственного воображения. Например, игра «Классики» требует точного расчета броска и прыжка, «Казаки-разбойники» — запоминания условных знаков и построения маршрута, а «Светофор» — быстрой реакции на цветовой сигнал [7]. Таким образом, происходит прямая стимуляция мозговой активности, улучшается нейродинамика — скорость протекания нервных процессов. Это доказывает, что подвижная игра является комплексным инструментом развития, связывающим в единое целое физическое и умственное становление ребенка.

Однако было бы ошибкой сводить ценность подвижных игр исключительно к физическому развитию. Их психолого-педагогический потенциал представляется более глубоким. Игра создает естественную среду для формирования социальных навыков. Дети учатся соблюдать установленные правила. А это воспитывает в них дисциплинированность и уважение к договоренностям. Необходимость действовать в команде, как например, в игре «Эстафета», учит взаимодействию, взаимопомощи и чувству коллективной ответственности [2]. Для многих застенчивых детей игра становится тем самым

безопасным пространством, где они могут проявить инициативу и повысить свою самооценку [8].

Стоит отдельно рассмотреть эмоциональный компонент игровой деятельности. Азарт, радость от движения, чувство удовлетворения от достигнутой цели - все это создает мощный положительный фон, который является лучшим мотиватором для регулярной физической активности [5]. В отличие от обязательных нормативов, которые могут вызывать у ребенка стресс и чувство неуверенности, игра стимулирует его к активности через внутреннее побуждение, а не внешнее принуждение. Этот аспект крайне важен для формирования долговременного интереса к физкультуре и здоровому образу жизни в целом. В процессе игры дети также невольно обучаются управлению своими эмоциями - как справляться с проигрышем, как адекватно реагировать на успех, как сдерживать обиду и радоваться за товарища [2].

С точки зрения интеграции в учебный процесс, подвижные игры могут выступать эффективным инструментом межпредметных связей. Например, игры с счетом или использованием геометрических фигур («Классики», «Геометрические салки») способствуют закреплению материала по математике. Игры, имитирующие природные явления или повадки животных («Лягушки и цапля», «Совушка»), углубляют знания об окружающем мире [9]. Такой синтез двигательной и познавательной активности не только разнообразит урок, но и способствует более целостному восприятию учебного материала, поскольку задействует различные каналы восприятия информации – кинестетический, визуальный и аудиальный. Это особенно актуально для младших школьников, у которых преобладает наглядно-образное мышление и потребность в деятельности.

С точки зрения педагогики, подвижная игра является уникальным методическим приемом. Она обладает свойством универсальности – одни и те же игровые механизмы можно адаптировать для решения разных образовательных задач, меняя содержание или условия. Например, игра «Море волнуется раз…» может быть направлена на развитие воображения, если замирать в позах сказочных героев, или на закрепление знаний о профессиях. Кроме того, игровая деятельность создает высокий уровень положительной мотивации. Ребенок, с удовольствием бегающий и прыгающий в игре, не воспринимает это как обязательную и порой скучную нагрузку, что является частой проблемой на традиционных уроках физкультуры [4].

Отдельного внимания заслуживает организационная сторона проведения игр. Эффективность игрового занятия напрямую зависит от четкости его структуры: объяснения правил, распределения ролей, подготовки инвентаря и площадки. Объясняя правила, педагог должен говорить кратко, ясно, используя показ сложных элементов. Важно сразу оговорить сигналы начала и окончания игры (свисток, хлопок, команда). Распределение ролей должно быть справедливым — можно использовать считалки, жеребьевку или назначение по усмотрению учителя для тактичного включения менее активных детей [10].

Подготовка безопасной и хорошо освещенной площадки, исправного инвентаря (мячей, скакалок, фишек) является обязательным условием профилактики травматизма и поддержания дисциплины.

Особую ценность представляет использование подвижных игр в работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья (ОВЗ). Для таких учащихся адаптированные варианты игр становятся мощным средством социальной инклюзии и физической реабилитации. Например, детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата можно предложить сидячие варианты игр с мячом, а для слабослышащих детей — визуальные сигналы вместо звуковых [11]. Важно, что в процессе совместной игры стираются социальные барьеры — дети учатся взаимодействовать, помогать и поддерживать друг друга, независимо от физических особенностей. Такой подход не только развивает двигательные навыки, но и воспитывает толерантность и эмпатию у всего детского коллектива, что соответствует принципам инклюзивного образования.

Практическое применение подвижных игр требует от педагога тщательного и вдумчивого подхода. Недостаточно просто дать детям мяч и предложить поиграть. Эффективность методики напрямую зависит от ее системности. Игры должны подбираться в соответствии с основными педагогическими принципами: от простого к сложному, от известного к неизвестному. В начале учебного года лучше использовать более простые и знакомые детям игры, чтобы помочь им адаптироваться в коллективе и почувствовать уверенность. По мере развития физических и социальных навыков можно вводить более сложные игры с большим количеством правил и тактических элементов. Длительность игры также должна тщательно дозироваться. Для младших школьников оптимальное время непрерывной интенсивной игровой активности составляет 10-15 минут, после чего следует предложить детям более спокойную деятельность или провести краткий анализ их действий [8].

Таким образом, систематическое и грамотное включение подвижных игр в образовательный процесс младших школьников представляется не просто желательным, а необходимым условием для их гармоничного развития.

Учителю физической культуры и классному руководителю важно не просто использовать игры как заполнение времени, а целенаправленно подбирать их в соответствии с текущими педагогическими задачами, физическим состоянием детей и их интересами. Только в этом случае подвижная игра раскроет свой полный потенциал как средство укрепления здоровья, физического совершенствования и социальной адаптации подрастающего поколения. Перспективы дальнейших исследований видятся в разработке конкретных методических рекомендаций по использованию подвижных игр для коррекции отдельных показателей здоровья у детей данной возрастной группы, а также в изучении долгосрочных эффектов игровых методик на состояние здоровья и социальную успешность учащихся в среднем и старшем звеньях школы.

Литература

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Москва : Просвещение, 2016. 125 с.

2. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Москва : Академия, 2013. 368 с.

3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология: физиология развития ребенка. Москва : Академия, 2019. 416 с.

4. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. Москва : Физкультура и спорт, 2012. 223 с.

5. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск : Народная асвета, 2010. 288 с.

6. Дубогай А. Д., Коваленко Т. . Физическое воспитание младших школьников в условиях инклюзивного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 3. С. 45-48.

7. Загревская А. И., Загревский О. И. Взаимосвязь двигательной и познавательной деятельности младших школьников // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. Т. 14. № 1. С. 85-92.

8. Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. Москва : Просвещение, 2015. 272 с.

9. Лубышева Л. И., Загревская А. И. Интеграция двигательной и познавательной деятельности учащихся начальной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 5. С. 12-15.

10. Жуков М. Н. Подвижные игры в системе физического воспитания школьников // Физическая культура в школе. 2021. № 2. С. 28-32.

11. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура. Москва : Советский спорт, 2018. 218 с.

УДК 796.011.3:616.248:378.172

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

ORGANIZATIONAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS FOR STUDENTS WITH BRONCHIAL ASTHMA

Кондакова Виктория Николаевна
студент
Среднерусский институт управления - филиал РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Kondakova Victoria Nikolaevna
student
Central Russian Institute of Management, a branch of the RANEPA
Oryol, Russia

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

Аннотация. *Организация занятий по физической культуре для обучающихся с бронхиальной астмой требует особого подхода, учитывающего медицинские, педагогические и психологические аспекты. Изучение особенностей адаптации физической нагрузки, методов контроля состояния здоровья и форм проведения занятий позволит оптимизировать образовательный процесс в высшем учебном заведении, повысить уровень физической активности студентов с ограниченными возможностями здоровья и снизить риск обострений заболевания. Анализ современных методик и опыта вузовской практики способствует формированию эффективной системы индивидуализированного физического воспитания, направленной на укрепление здоровья и улучшение качества жизни обучающихся с бронхиальной астмой.*

Abstract. *The organization of physical education classes for students with bronchial asthma requires a special approach that takes into account medical,*

pedagogical, and psychological aspects. Studying the features of adapting physical activity, methods for monitoring health status, and formats of conducting classes will make it possible to optimize the educational process in higher education institutions, increase the level of physical activity among students with disabilities, and reduce the risk of disease exacerbations. The analysis of modern methodologies and university practice contributes to the development of an effective system of individualized physical education aimed at promoting health and improving the quality of life of students with bronchial asthma.

Ключевые слова: *физическая культура, бронхиальная астма.*

Keywords: *physical education; bronchial asthma.*

В условиях реализации концепции инклюзивного образования особое значение приобретает организация учебного процесса с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся. Одним из приоритетных направлений современной системы высшего образования является обеспечение равных возможностей для студентов с хроническими заболеваниями, в том числе с бронхиальной астмой. Включение таких обучающихся в физкультурно-оздоровительную деятельность требует комплексного подхода, направленного на развитие физических качеств и поддержание стабильного состояния здоровья. По данным отечественных эпидемиологических исследований, бронхиальная астма остаётся одним из наиболее распространённых хронических заболеваний дыхательной системы у лиц молодого возраста. Распространённость заболевания среди взрослого населения России оценивается примерно в 6–7%, а среди детей и подростков — около 10% [1]. Наличие бронхиальной астмы ограничивает участие студентов в традиционных формах физического воспитания и требует дифференцированного подхода к подбору упражнений, интенсивности и продолжительности занятий. В связи с этим организация занятий по физической культуре для студентов с хроническими заболеваниями основывается на совокупности нормативных, методических и медико-биологических положений. В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО, ре-дакция 3++) дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью образовательной программы и направлена на развитие физической активности, формирование ценностей здорового образа жизни и поддержание про-фессиональной работоспособности. Согласно действующим санитарно-гигиеническим требованиям и приказам Минобрнауки, студенты распределяются по медицинским группам: основной, подготовительной и специальной. Последняя предназначена для обучающихся, имеющих хронические заболевания, в том числе бронхиальную астму, и предполагает индивидуализацию нагрузки, использование щадящих методик и постоянный контроль состояния здоровья. Адаптивная физическая культура (АФК) служит инструментом реализации принципов доступности и инклюзии. Её задачи включают развитие физических качеств в пределах безопасных возможностей организма, профилактику ослож-

нений и улучшение общего самочувствия. Реализация адаптивных программ в вузах способствует не только укреплению здоровья, но и социальной интеграции студентов, что соответствует современным принципам инклюзивного образования в России. Нормативно-правовое обеспечение физической активности студентов с хроническими заболеваниями регламентируется санитарными правилами (СанПиН 1.2.3685-21), а также клиническими рекомендациями Министерства здравоохранения РФ. Указанные документы определяют допустимые параметры физической нагрузки, режим занятий, микроклиматические условия помещений и порядок медицинского контроля. Важным элементом организации учебного процесса является взаимодействие преподавателя физической культуры с медицинским персоналом вуза, что позволяет минимизировать риск обострений и повысить безопасность занятий. Студенты с бронхиальной астмой часто характеризуются сниженной толерантностью к нагрузкам, эмоциональной напряжённостью и повышенной тревожностью, обусловленной возможностью приступа. Поэтому при планировании занятий важно создавать комфортную психологическую атмосферу, включать дыхательные упражнения, соблюдать постепенность повышения интенсивности и обеспечивать регулярные паузы для отдыха. Ключевым принципом является индивидуализация физической нагрузки. Преподаватель должен учитывать степень контроля заболевания, частоту обострений, функциональные показатели дыхательной системы и уровень физической подготовленности. Контроль состояния здоровья осуществляется в ходе плановых медицинских осмотров и текущего наблюдения во время занятий. Обучающимся рекомендуется владеть элементами самоконтроля — уметь отслеживать изменения дыхания, распознавать ранние признаки бронхоспазма и сообщать о недомогании преподавателю. Роль преподавателя физической культуры заключается не только в обучении двигательным навыкам, но и в формировании безопасной образовательной среды. Он должен владеть основами адаптивной педагогики, методами регулирования нагрузки и алгоритмами оказания первой помощи. Медицинский персонал вуза обеспечивает допуск к занятиям, консультирует преподавателей и ведёт мониторинг состояния здоровья обучающихся. Подбор упражнений имеет ключевое значение. Наиболее предпочтительны умеренные аэробные нагрузки — ходьба, плавание, в условиях контроля микроклимата и отсутствия раздражающих факторов, растяжка, лёгкий бег, дыхательная гимнастика. Следует исключать воздействие факторов, способных вызвать приступ: переохлаждение, запылённость, повышенную влажность и контакт с аллергенами. Оптимальная температура в спортивных помещениях должна поддерживаться в диапазоне 18–22 °C при достаточной вентиляции. Допустимо использование дыхательных упражнений, направленных на развитие контроля дыхания и укрепление дыхательной мускулатуры. На практике применяются элементы методик, разработанных К. П. Бутейко и А. Н. Стрельниковой. Их эффективность рассматривается как дополнительная мера, способствующая улучшению субъективного самочувствия,

однако данные о клинической эффективности остаются неоднозначными, что требует осторожного подхода и обязательного согласования с врачом. Закаливающие процедуры (воздушные и водные обливания, контрастные души) возможны только в период стойкой ремиссии и при разрешении специалиста. Практика адаптивной физической культуры в вузах обычно реализуется в рамках основной дисциплины или через специальные курсы. Например, в Национальном исследовательском университете «Высшая школа экономики» (Санкт-Петербург) действует курс «Адаптивная физическая культура». По наблюдениям преподавателей, участие студентов с ограничениями здоровья в таких программах способствует повышению мотивации к занятиям и улучшению функциональных показателей [2]. Несмотря на наличие нормативной базы, реализация адаптивных программ в российских вузах сталкивается с рядом трудностей. К ним относятся недостаточная подготовка преподавателей по вопросам работы с обучающимися, имеющими хронические заболевания, ограниченная материально-техническая база, а также нехватка методических пособий и оборудования (пульсометров, пикфлоуметров и др.). В отдельных вузах проводятся курсы повышения квалификации, однако они пока не носят системного характера. Перспективным направлением является внедрение цифровых технологий. Использование мобильных приложений и онлайн-платформ позволяет студентам фиксировать данные самоконтроля (частоту дыхания, пульс, субъективное самочувствие), а преподавателям — дистанционно корректировать нагрузку. Электронные дневники физической активности и телемедицинские консультации повышают гибкость и безопасность образовательного процесса. Таким образом, организация физического воспитания студентов с бронхиальной астмой требует комплексного подхода, объединяющего медицинский контроль, педагогическую гибкость и психологическую поддержку. Соблюдение принципов индивидуализации нагрузки, взаимодействие педагогов и медицинских работников, а также использование цифровых инструментов создают условия для безопасного и эффективного вовлечения студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность. Адаптивная физическая культура играет важную роль не только в укреплении здоровья, но и в повышении социальной активности и качества жизни обучающихся. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку и апробацию специализированных методик, а также на интеграцию цифровых решений в систему адаптивного физического воспитания в вузах.

Литература

1. Chuchalin A.G., Khaltaev N., Antonov N., Chronic respiratory diseases and risk factors in 12 regions of the Russian Federation // International Journal of COPD 2014:9

963–974. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25246783/(дата обращения: 28.10.2025).

2. Кошкина Т. В. Роль адаптивной физической культуры в организации физического воспитания студентов вуза // Доказательная педагогика, психология. 2022. №2. С. 9-13. URL: https://vektornaukipedagogika.ru/jour/article/view/327/291 (дата обращения: 28.10.2025)

УДК 796.325

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССОВ

IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL VOLLEYBALL OFFENSE FOR 11TH-GRADE STUDENTS

Кузнецов Максим Юрьевич
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Kuznetsov Maksim Yurievich
student
Volgograd State Socio-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 teaching methods physical culture and life safety
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В статье рассматриваются современные подходы к развитию атакующего потенциала у обучающихся 11 классов, занимающихся волейболом. На основе педагогического эксперимента доказана эффективность применения технических комбинаций, направленных на отработку атакующих действий. Предложенные комбинации позволяют значительно повысить результативность нападения и общее игровое мастерство обучающихся. Методика апробирована и может быть применена на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе с целью совершенствования технико-тактического мастерства в нападении обучающихся 11 классов.*

Abstract. *This article examines modern approaches to developing offensive potential in 11th-grade volleyball players. A pedagogical experiment demonstrates the effectiveness of using technical combinations aimed at developing offensive skills. The proposed combinations significantly improve the effectiveness of attacks and the overall playing skills of students. The method has been tested and can be used in physical education classes in comprehensive schools to improve the technical and tactical skills of 11th-grade students in attack.*

Ключевые слова: *волейбол; технико-тактическая подготовка; нападение; атакующие комбинации; обучающиеся 11 классов; физическая культура; педагогический эксперимент.*

Keywords: *volleyball; technical and tactical training; attack; attacking combinations; 11th grade students; physical education; pedagogical experiment.*

Повышение требований к подготовке волейболистов и потребность в поиске эффективных тренировочных подходов, особенно в школьном периоде, когда формируется фундамент спортивного мастерства на наш взгляд, в настоящий момент являются весьма актуальными вопросами для исследований. Современный волейбол отличается высокой динамичностью атакующих действий, что требует от спортсменов не только хорошей физической формы, но и развитого тактического интеллекта.

В ходе изучения основных аспектов технико-тактической подготовки было выявлено, что этапы обучения техники и тактики, подразумевают сначала формирование базовых навыков.

На начальном этапе игроки осваивают основные технические элементы и развивают тактическое мышление. Это включает изучение стоек, перемещений, передач и ударов, а также анализ игровых ситуаций.

В рамках индивидуальной подготовки обучающиеся учатся правильно передвигаться по площадке, выбирать выгодные позиции и выполнять задачи в изменяющихся условиях. Индивидуальные задания и работа с учителем помогают устранить ошибки и улучшить технику.

При групповой подготовке на этом этапе отрабатываются взаимодействия между игроками, такие как связь между связующим и нападающими. Осваиваются тактические комбинации, которые позволяют команде эффективно атаковать и защищаться.

Командная подготовка, как заключительный этап, предполагает участие в двухсторонних играх, где отрабатываются командные стратегии. Разрабатываются планы игры против конкретных соперников, учитывающие их сильные и слабые стороны.

Технико-тактическая подготовка обучающихся в нападении включает в себя развитие технических, тактических и психологических аспектов, а также командного взаимодействия, что в совокупности обеспечивает высокий уровень подготовленности и результативности в игре.

Техническая подготовка направлена на освоение ключевых элементов, таких как стойки, перемещения, передачи, нападающие удары и блокирование. Эти навыки формируют основу для эффективной игры и позволяют обучающимся уверенно выполнять атакующие действия.

Тактическая подготовка развивает у игроков умение анализировать игровую ситуацию, принимать обоснованные решения и адаптироваться к изменяющимся условиям. Это включает как индивидуальные, так и групповые

тактические действия, которые помогают команде находить оптимальные решения в ходе игры.

Командная подготовка предполагает создание слаженных действий между игроками, что особенно важно для выполнения сложных тактических комбинаций. Это достигается через отработку взаимодействий, таких как комбинированные атаки и согласованные действия в защите и нападении.

Технико-тактическая подготовка невозможна без развития физических. Физическая подготовка включает развитие силы, скорости, выносливости и гибкости, что необходимо для выполнения атакующих действий.

Важным аспектом подготовки является анализ игр. Оценка выполненных действий, обсуждение ошибок и успешных моментов помогают находить пути для дальнейшего улучшения. Постоянное совершенствование техники и тактики, а также готовность адаптироваться к изменениям делают волейболистов не только мастерами своего дела, но и готовыми к вызовам любой формы спортивной борьбы.

Рассмотрев средства, методы и комбинации совершенствования технико-тактических действий в нападении, можно сделать вывод, что эффективная подготовка волейболистов включает разнообразные упражнения, направленные на развитие технических и тактических навыков, такие как нападающие удары с различных передач, подготовительные упражнения для развития силы, гибкости и координации, а также подводящие упражнения, помогающие улучшить технику через многократное повторение.

Комбинации и групповые взаимодействия, такие как взаимодействие между связующим и нападающими, отработка тактических схем (двойные атаки, комбинации с участием нескольких игроков) и быстрое переключение между атакой и защитой, являются основой успешной атаки, требуя высокой координации и слаженности. Эффективность нападения зависит от комплексного подхода, объединяющего физическую, техническую, тактическую подготовленность, что позволяет волейболистам развивать универсальность, надежность и способность адаптироваться к изменяющимся условиям игры.

В нашем исследовании были рассмотрены и отобраны для эксперимента наиболее эффективные на наш взгляд комбинации и групповые взаимодействия.

Основная комбинация в волейболе заключается в том, что принимающий отправляет мяч связующему игроку, который находится в зоне 3. Далее связующий выполняет передачу в зону 4 или 2. Эта базовая схема может быть адаптирована в зависимости от положения игроков на площадке, позволяя команде подстраиваться под особенности текущей игровой ситуации (рис. 1).

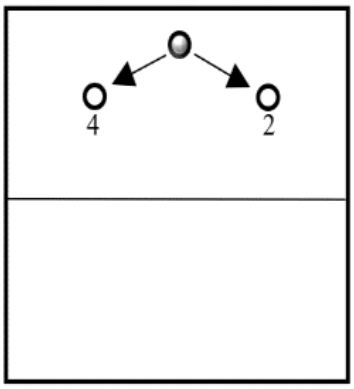

Рис. 1. Базовая комбинация атаки.

Второй вариант комбинации, известный как «Волна», включает в себя динамичное действие игрока из зоны 3, который начинает резкий разбег для атаки при низком пасе («идет на взлет»). Однако в этот момент передачу получает находящийся рядом игрок в зоне 4. Работая в команде, игрок из зоны 3 имитирует удар, чтобы отвлечь блокирующих соперника, что создает свободное пространство для успешного завершения атаки игроком из зоны 4 (рис. 2) [3].

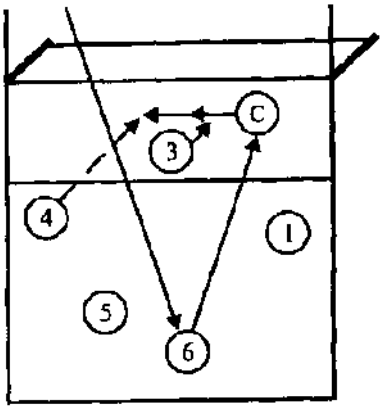

Рис. 2. Комбинация «Волна».

Третья комбинация называется «Эшелон». В этом случае игрок, отвечающий за второй темп, берет разбег практически перпендикулярно сетке и выполняет атаку, проходя через волейболиста первого темпа. Такой подход возможен, когда блок соперника уже опустился, что создает удобную возможность для атаки. Важно, чтобы связующий осуществлял подачу чуть дальше от сетки, что позволяет отделить действия игроков и дает возможность атаковать с более выгодной позиции (рис. 3).

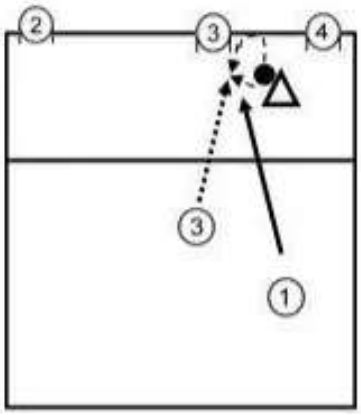

Рис. 3. Комбинация «Эшелон».

«Взлёт» – это стратегическая комбинация в волейболе, при которой игрок, занимающий позицию первого темпа (обычно расположенный в зоне 3), выполняет стремительный разбег, чтобы подготовиться к атаке на основе низкой передачи, которая называется «идет на взлет». Данная техника нацелена на то, чтобы опередить блокирующего соперника, который, к сожалению, может либо не успеть переместиться к месту атаки, либо не поверить в реальность угрозы от первого темпа. Таким образом, «взлет» становится эффективным способом обхода блока и реализации атаки (рис. 4).

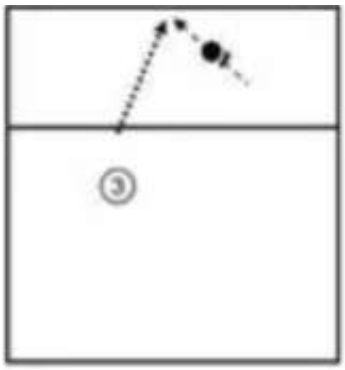

Рис. 4. Комбинация «Взлёт»

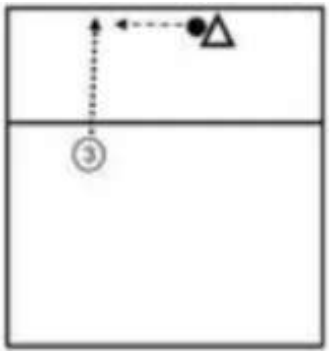

Рис. 5. Комбинация «Прострел»

«Прострел» – это комбинация, при которой передача выполняется с высокой скоростью и настильной траекторией. Это происходит благодаря увели-

ченному расстоянию между связующим и нападающим первого темпа. Упрощенными словами, в такой ситуации волейболист получает возможность тщательно подготовить свой удар, используя угол передачи для создания внезапности. Прострел позволяет эффективно справиться с защитой соперника и является ключевым элементом в арсенале атакующего игрока (рис. 5).

«Крест» – данная комбинация получила свое название благодаря особенностям движения игроков, чьи траектории пересекаются. В ней игрок из зоны 3, осуществляя «взлет», создает угрозу для защиты, в то время как нападающий из зоны 2, смещаясь скрестно за спиной партнера, готовится к атаке из 3-й зоны [5]. Это неожиданное взаимодействие приводит к созданию многоуровневой атаки, усложняя блокирование соперникам и увеличивая шансы на успех (рис. 6).

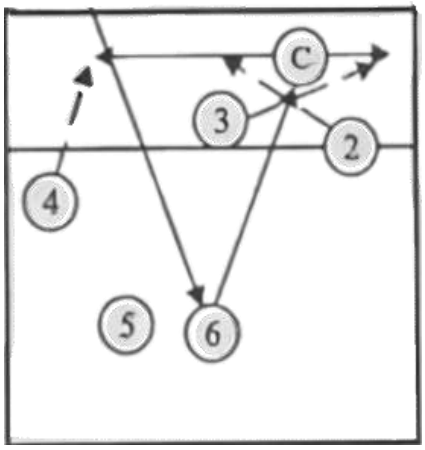

Рис. 6. Комбинация «Крест».

«Обратный крест» – данная комбинация актуальна, когда нападающий из зоны 2 направляется в третью, создавая давление на защиту противника, в то время как другой волейболист из той же зоны располагается за пасующим. Этот прием сбивает с толку защиту соперника и создает дополнительные возможности для успешной атаки [1]. Обратный крест позволяет командам легко менять направления и тактики, что делает атаку более динамичной и непредсказуемой (рис. 7).

«Двойной крест» – представляет собой более сложную и вариативную версию комбинации «Крест». В этой стратегии игроки из зон 2 и 3 выполняют свои атакующие действия синхронно, создавая дополнительные сложности для защиты противника. Поскольку их траектории удара пересекаются, такая комбинация требует высокой степени координации и четкого взаимопонимания между спортсменами [2].

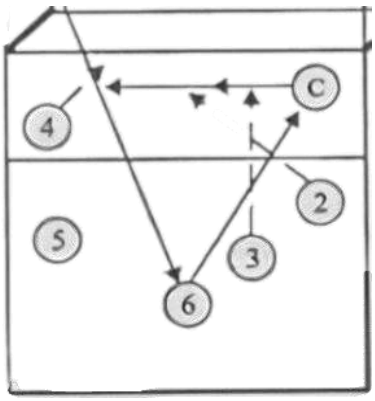

Рис. 7. Комбинация «Обратный крест».

Чтобы добиться эффективности, каждому из игроков необходимо точно знать, когда и каким образом следует действовать, что делает двойной крест не только интересным, но и сложным элементом тактики (рис. 8).

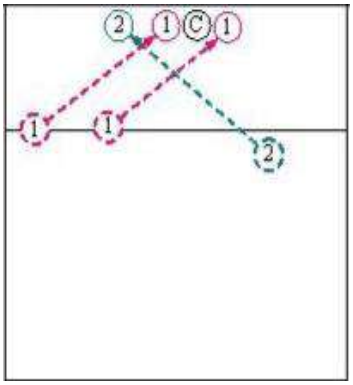

Рис. 8. Комбинация «Двойной крест».

«Пайп» – это тактическая комбинация, схожая с приемом «Эшелон», но с важным отличием. Нападающий второго темпа, находясь на задней линии, совершает прыжок, чтобы атаковать мяч из-за линии нападения. Этот прием создает значительное пространство для маневра, что в свою очередь способствует увеличению шансов на успешную атаку [4]. Благодаря этому расположению нападающий второго темпа оказывается дальше от блока противника, что позволяет ему выбирать оптимальные углы для удара и делает блокировку соперника сложной задачей (рис. 9).

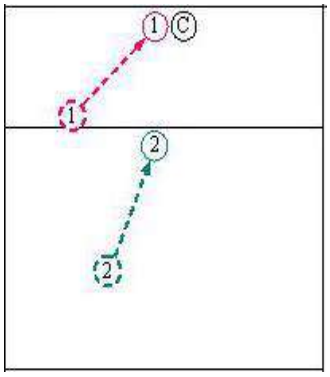

Рис. 9. Комбинация «Пайп».

Для проверки эффективности рассмотренных комбинаций совершенствования технико-тактических действий в нападении у обучающихся 11 класса был организован педагогический эксперимент. В исследовании приняли участие 30 обучающихся 11 классов (16-17 лет) из МКОУ «Дубовооврaжская СШ» (экспериментальная группа) и МАОУ «Привольненская СШ имени М.С. Шумилова» (контрольная группа).

Для решения исследовательских задач использовались: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент и статистические методы обработки данных.

Педагогический эксперимент включал начальное и итоговое тестирование по следующим контрольным упражнениям (10 попыток каждое):

- прямой атакующий удар из зоны 2 в зону 5;
- атакующий удар из зоны 3 в зоны 1 и 6;
- атакующий удар с переводом влево из зоны 2 в зону 1;
- атакующий удар с переводом вправо из зоны 4 в зону 5.

В экспериментальной группе применялся набор упражнений, которые называются комбинированными, поскольку они одновременно развивают как атакующую, так и защитную тактику. В волейболе смена от обороны к нападению и наоборот происходит стремительно. Главная ценность таких комбинированных упражнений заключается в том, что они не только помогают оптимизировать взаимодействие в атаке, но и повышают способность как отдельных игроков, так и команды в целом быстро переключаться между различными действиями. Условия выполнения этих упражнений максимально приближены к игровым ситуациям [1].

Итоговые результаты проведённого нами педагогического эксперимента показали статистически значимое улучшение ($\rho<0,05$) мастерства технико-тактических действий в обеих группах, однако в экспериментальной группе прогресс был более выраженным. Это подтверждает эффективность предложенных нами комбинаций для совершенствования технико-тактических навыков в нападении. Так, в контрольной группе показатель теста «Прямой нападающий удар в 5 зону из зоны 2 (10 раз)» вырос на 0,5 раза. В тесте «Нападающий удар в 1, 6 зоны из 3 зоны (10 раз)» зафиксирован рост на 0,8 раза. Результат теста «Нападающий удар с переводом влево в 1 зону из зоны 2 (10 раз)» улучшился на 1 раз, а в тесте «Нападающий удар с переводом вправо в 5 зону из 4 зоны (10 раз)» прирост составил 0,5 раза.

В экспериментальной группе произошли значительные улучшения в результатах тестов. Показатель теста «Прямой нападающий удар в 5 зону из зоны 2 (10 раз)» увеличился на 1,7 раза. В тесте «Нападающий удар в 1,6 зоны из 3 зоны (10 раз)» отмечен рост на 1,8 раза. Результат теста «Нападающий удар с переводом влево в 1 зону из зоны 2 (10 раз)» улучшился на 2,1 раза, а в тесте «Нападающий удар с переводом вправо в 5 зону из 4 зоны (10 раз)» прирост составил 1,5 раза.

Проведенная работа подтвердила эффективность предложенных нами комбинаций совершенствования технико-тактических атакующих действий на основе специализированных игровых комбинаций. Полученные результаты имеют практическую ценность и могут быть рекомендованы для использования учителями физической культуры в старших классах общеобразовательных школ для повышения эффективности обучения в рамках раздела «Волейбол».

Литература

1. *Лагутенков В. Г. Научно-методические основы обучения технико-тактическим действиям в волейболе // Наука XXI века: актуальные направления развития : сборник материалов международной заочной научно-практической конференции (Самара, 20–21 апреля 2015 года). Самара: Самарский государственный экономический университет, 2015. С. 89-92.*
2. *Макарова С. В. Анализ технико-тактических действий в нападении в волейболе // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий (Казань, 06 апреля 2023 года). Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 224-225.*
3. *Марков В. А. Анализ групповых технико-тактических действий в защите в волейболе // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечествен-ной войне 1941-1945 гг. (Казань, 24 апреля 2020 года). Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. С. 171-173.*
4. *Минуллина А. И. Совершенствование технико-тактических действий связующих игроков в возрасте 16-17 лет, занимающихся волейболом // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 175-летию со дня рождения И.Я. Яковлева. (Чебоксары, 09 ноября 2023 года). Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2023. С. 194-197.*
5. *Моисеенко М. А. Теоретический аспект проблемы обучения защитным технико-тактическим действиям в современном волейболе // Актуальные проблемы научных исследований: теоретические и практические аспекты : Сборник статей Международной научно-практической конференции. (Казань, 12 декабря 2023 года). Уфа: ООО "Омега сайнс", 2023. С. 135-137.*
6. *Шиховцов Ю. В. Проблема совершенствования технико-тактических действий в современном волейболе // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : Материалы XI Международной научно-практической конференции. (Смоленск, 24–26 января 2017 года). Смоленск: ООО "Принт-Экспресс", 2017. С. 241-244.*

УДК 373.2: 372.878

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГОРИТМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

THE USE OF LOGORHYTHMIC EXERCISES IN ORGANIZING MORNING GYMNASTICS FOR CHILDREN AGED 3–4 YEARS

Фролова Таисия Алексеевна
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Frolova Taisiya Alekseevna
master's student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье анализируется проблема включения логоритмических упражнений в структуру утренней гимнастики детей младшего дошкольного возраста (3–4 лет). Логоритмика рассматривается как система упражнений, объединяющих движение, музыкальный ритм, речь и дыхание, и обладающая потенциалом комплексного воздействия на физическое, речевое и эмоциональное развитие ребёнка. На основе отечественных и зарубежных публикаций обсуждается роль ритмико-двигательных практик в развитии речи, внимания и исполнительных функций, а также в формировании речевого дыхания и фонематического восприятия. Отдельное внимание уделено методическим возможностям утренней гимнастики как краткой и повторяемой формы активности, позволяющей интегрировать различные образовательные области. Материал обосновывает актуальность темы и формирует теоретическую базу для дальнейших исследований и разработки практических моделей.*

Abstract. *The article examines the problem of integrating logorhythmic exercises into the structure of morning gymnastics for children of early preschool age (3–4 years). Logorhythmics is considered as a system of exercises that combine movement, musical rhythm, speech, and breathing, possessing the potential for comprehensive influence on a child's physical, speech, and emotional development. Based on Russian and international publications, the paper discusses the role of rhythm-motor practices in the development of speech, attention, and executive functions, as well as in the formation of speech breathing and phonemic awareness. Special attention is given to the methodological potential of morning gymnastics as a short and repetitive form of activity that enables the integration of different educational domains. The material substantiates the relevance of the topic and provides a theoretical foundation for further research and the development of practical models.*

Ключевые слова: *логоритмика; дошкольное образование; утренняя гимнастика; речевое развитие; музыкально-ритмические упражнения; речевое дыхание.*

Keywords: *logorhythmics; preschool education; morning gymnastics; speech development; music and rhythm exercises; speech breathing.*

Актуальность. Современная дошкольная педагогика всё чаще рассматривает утреннюю гимнастику как элемент целостного образовательного процесса, объединяющего оздоровительные, развивающие и коррекционные задачи. В этом контексте особое место занимают логоритмические упражнения — речедвигательные и музыкально-речевые практики, органично соединяющие слово, движение, ритм и дыхание [1]. Их использование позволяет превратить привычный режимный момент в пространство комплексного воздействия на ребёнка: укрепление физического здоровья сопровождается развитием речи, внимания, памяти и эмоциональной сферы. Благодаря такому интегративному потенциалу логоритмика становится методологическим «мостом» между образовательными областями «Физическое развитие» и «Речевое развитие».

Возраст 3–4 лет является сенситивным периодом для становления фонематического слуха, слоговой структуры, речевого дыхания и базовых компонентов исполнительных функций [2]. В это время ребёнок особенно восприимчив к коротким, ритмически организованным эпизодам совместной активности: сочетание шагового пульса, простых имитационных движений и слоговых формул формирует естественный и эмоционально комфортный «вход» в день. Включение дыхательных заданий в движение — вдох при разведении рук, мягкий удлинённый выдох с речевым звуком или звукоподражанием — обеспечивает физиологически выверенный паттерн речевого выдоха и поддерживает плавность коротких реплик.

Современные исследования показывают, что ритмико-двигательные занятия, проводимые педагогами в повседневной жизни детского сада, помогают детям лучше концентрироваться и управлять своим поведением [3, 4]. Нейропсихологические обзоры объясняют этот эффект: восприятие ритма, синхронизация с внешним пульсом и согласование движений с речью формируют общую базу для развития речи и музыкальных навыков. Исследования с участием больших групп детей свидетельствуют: нарушения ритмичности тесно связаны с речевыми трудностями. Это подчёркивает ценность логоритмики как комплексного средства, объединяющего коррекционные и развивающие задачи утренней гимнастики.

В российской системе дошкольного образования значимость подхода поддерживается нормативными документами, которые подчёркивают необходимость интеграции образовательных областей и приоритета здоровья ребёнка. Логоритмические упражнения помогают соединить физическое и речевое развитие, одновременно укрепляя эмоционально-волевую сферу. Формат утренней гимнастики — короткий, повторяемый — создаёт удобную основу для устойчивого эффекта [5].

Все эти аргументы в совокупности позволяют определить основные векторы актуальности темы. Во-первых, возраст 3–4 лет является особенно чувствительным к ритмической организации речевого дыхания. Во-вторых, современные исследования демонстрируют результативность ритмико-двигательных

практик, встроенных в повседневную жизнь детского сада. В-третьих, сама утренняя гимнастика обладает методическим потенциалом: её краткость и эмоционально поддерживающий характер создают оптимальные условия для интеграции логоритмических упражнений.

Обзор литературы. Понятие «логоритмика» сформировалось на основе работ Э. Жака-Далькроза, разработавшего в начале XX века систему ритмической гимнастики как средство воспитания чувства ритма и координации. В отечественной логопедической традиции термин получил развернутое обоснование в трудах Г. А. Волковой (1994; 1998): звучащий ритм рассматривался автором как средство включения двигательного ритма в речь и формирования речедвигательной координации. В актуальном понимании логоритмика определяется как система упражнений, где движения, музыкальная метроритмика и речевой материал объединены единым замыслом и направлены на коррекцию и развитие речи, моторики, дыхания и эмоциональной сферы.

С точки зрения психологии развития возраст 3–4 лет является сенситивным для интенсивного становления фонематического распознавания, слоговой структуры, словаря и простых грамматических моделей. В этот же период укрепляются постуральный контроль, равновесие, тонкая моторика и формируется произвольное дыхание. В таких условиях логоритмические задания небольшой длительности с чётким метрическим пульсом и игровым содержанием оказываются оптимальными: они формируют привычку к синхронизации шага, выдоха и речевого акцента, где речь «приклеивается» к действию, а действие — к ритму.

Педагогически ориентированные исследования подтверждают данную гипотезу. Так, серия австралийских работ программы RAMSR (Rhythm and Movement for Self-Regulation — программа ритма и движения для саморегуляции), проведённых под руководством Kathryn Williams, Naomi Sweller и Anthony Kim (2019), в формате кластерных РКИ (рандомизированных контролируемых испытаний) показала улучшение компонентов саморегуляции и внимания у дошкольников после восьминедельных занятий координированными движениями под музыку, проводимых воспитателями. Методологически значимыми признаками оказались реализация программы в естественной среде группы и опора на простые ритмические паттерны, доступные педагогам без специального музыкального образования. Этот блок литературы демонстрирует как педагогическую реализуемость, так и масштаб подобных практик.

Если педагогические исследования фиксируют эффективность ритмико-двигательных практик на уровне поведения, то нейрокогнитивные обзоры уточняют механизмы, лежащие в основе этого эффекта. Одним из значимых подходов является модель PRISM (Precise auditory Processing, Rhythm-based Entrainment, Sensorimotor Coupling Model — модель точной слуховой обработки, ритмического согласования с внешним пульсом и сенсомоторного сопряжения), предложенная Usha Goswami, Jessica Thomson и Michael Large (2015). В её рамках выделяются три основных механизма: тонкая слуховая ди-

скриминация ритмических структур, согласование нейронных ритмов с внешним пульсом и сенсомоторное сопряжение, обеспечивающее согласованность дыхания и артикуляции с движением. Из этого следует, что тренировка ритмической синхронизации способна переноситься на сегментацию и темпо-ритмическую организацию речевого сигнала у дошкольников, формируя нейропсихологическую основу применения логоритмики.

Клинические наблюдения и ранние публикации также подтверждают эти выводы. В частности, исследования Adam Tierney и Nina Kraus (2013), а также Jan Przybylski, Sylvain Bedoin и Emmanuel Tillmann (2013) показали, что внешняя ритмическая опора — метроном или чёткий музыкальный пульс — способна снижать проявления нарушений плавности речи у детей с речевыми трудностями. Данные широкомасштабных исследований, выполненных Kelsey Woodruff Carr, Jennifer White-Schwoch и Nina Kraus (2014), а также Simon Cumming, Marcus Missiuna и Peter Rosenbaum (2015), демонстрируют статистически значимую связь между дефицитами ритмической обработки и повышенным риском речевых нарушений, включая дислексию.В совокупности полученные результаты усиливают обоснованность применения ритмико-двигательных практик в профилактике и поддержке речевого развития детей дошкольного возраста.

В отечественной научной традиции логоритмика закреплена как междисциплинарная практика на стыке логопедии, музыкального воспитания и физического развития. В отечественной научной традиции логоритмика закреплена как междисциплинарная практика на стыке логопедии, музыкального воспитания и физического развития. Это направление получило обоснование в трудах Г. А. Волковой («Логоритмика в коррекционной педагогике», 1994; «Методы логопедического воздействия», 1998) и Л. В. Ефименковой («Логоритмика в системе дошкольного образования», 2011), где показано, что регулярное использование речедвигательных комплексов в режиме дня способствует улучшению звукопроизношения, обогащению словаря, повышению устойчивости внимания и развитию речевой памяти. Дополнительным преимуществом выступает мотивационный эффект: игровая форма, образные задания и знакомый музыкальный материал пробуждают интерес ребёнка и делают речевые упражнения менее напряжёнными. Немаловажное значение имеет дыхательный компонент: удлинённый мягкий выдох на слоге или звуке, выполненный в сочетании с движением, формирует более организованный паттерн речевого дыхания и повышает плавность речи. Интеграция подхода поддерживается данными из разных областей науки. Физиологи фиксируют влияние ритмико-двигательных занятий на дыхательную систему, кровообращение, мышечный тонус, равновесие и осанку. Для речи критически важно формирование синхронизированного паттерна «вдох — артикуляция — выдох», где музыкальный пульс выступает внешним таймером. Психологи подчёркивают усиление внимания, рабочей памяти и навыков саморегуляции как результат коллективной ритмической активности, а также отмечают снижение напряжения в начале дня

благодаря эмоциональному фону музыки. Педагоги, в свою очередь, рассматривают логоритмику как форму игры с чёткими правилами и предсказуемой структурой, что соответствует возрастным возможностям дошкольников и облегчает распределение нагрузки внутри группы.

Таким образом, обобщение педагогических, нейрокогнитивных и клинических данных позволяет выделить основные параметры, влияющие на эффективность логоритмики в структуре утренней гимнастики младшей группы. Среди них — чёткий метрический пульс и средний темп, поддерживающие дыхательный ритм; включение коротких дыхательных упражнений с мягким удлинённым выдохом на звуке или слоге; использование речевого материала слоговой структуры и звукоподражаний, обеспечивающих согласование артикуляции с движением. Начало и завершение занятия целесообразно оформлять в виде устойчивого ритуала, что способствует эмоциональной стабильности и предсказуемости. Оптимальная длительность комплекса составляет 8–10 минут, что соответствует формату «малой активности» для детей 3–4 лет. В совокупности эти ориентиры формируют практическую модель, задающую выбор упражнений, распределение нагрузки и постепенное изменение её интенсивности.

Методика организации утренней гимнастики с логоритмическим компонентом. Предлагаемая методика предназначена для детей младшей группы (3–4 года) и основана на принципах интеграции слова, музыки и движения в короткое, но эмоционально насыщенное занятие продолжительностью 8–10 минут. Руководит гимнастикой инструктор по физической культуре при поддержке музыкального руководителя. Занятие строится в игровой форме, что позволяет сохранить ведущий вид деятельности этого возраста и обеспечить естественную мотивацию детей.

Начало утренней гимнастики задаётся «мягким входом»: звучит ненавязчивая, чётко ритмизированная музыка среднего темпа, дети идут по кругу, синхронизируя шаг и хлопки со счётом педагога; короткая речёвка-приветствие помогает выстроить совместное внимание и включить дыхание. Педагогу необходимо избегать длинных инструкций и насыщать движение смыслом через образ: «Солнышко просыпается», «Ветерок дышит», «Зайчата скачут». На этой стадии важна согласованность голоса педагога и музыкального пульса: пауза, акцент, смена динамики служат сигналами к смене движения, а повторяемость создает чувство безопасности.

Основной блок включает две взаимосвязанные линии. Первая — координационно-ритмическая: марш с вариациями шага и направления, лёгкие прыжки, пружинящие приседания, изменения уровня и амплитуды, подпрыгивания с приземлением на полупальцы. Вторая — речевая: на каждую мини-серии движений приходится короткий текст с ритмической структурой, который ребёнок может произносить целиком или отдельными акцентированными словами. Здесь целесообразно использовать слоговые и звукоподражательные конструкции, поддерживающие резонанс между артикуляцией и движением.

Например, при изображении птиц педагог предлагает детям мягко произносить «пи-пи» на выдохе и сопровождать это лёгким движением рук вверх, имитируя полёт. При выполнении прыжков, изображающих зайцев, используется звукоподражание «скок-скок», совпадающее с приземлением. При имитации лягушек дети произносят «ква-ква» в момент приседания и отталкивания. Сочетания речи и движения опираются на естественные механизмы сенсомоторного согласования и способствуют развитию ритмической организации речевого дыхания.

Дыхательная фаза встраивается естественно, а не как отдельная «гимнастика»: после более активного эпизода музыка слегка замедляется, педагог предлагает «надуть воображаемый шарик», разводя руки на вдохе и протяжно выдыхая звук с мягкой артикуляцией («фууу», «ууу»), затем — «подуть на снежинку в ладошке», что поддерживает контроль над силой и длительностью выдоха. Эта часть особенно важна для детей с признаками речевого напряжения; она укорочена и эмоционально позитивна, чтобы избежать ощущений «тренировки» и сохранить игровую интонацию.

Завершение вновь опирается на ритуал: спокойная ходьба под знакомую мелодию, короткая песенка-приветствие дню и группе. Педагог акцентирует внимание не на оценке, а на совместном чувстве завершённого общего действия, что соответствует данным о влиянии ритмических коллективных активностей на эмоциональную и поведенческую регуляцию.

Основные методические акценты заключаются в том, чтобы избегать перегрузки инструкциями, сохранять предсказуемую структуру, варьировать сложность в рамках одного сценария и удерживать баланс между новизной и повторяемостью. Музыка подбирается без сложной фактуры, с ясным метрическим пульсом; педагог при необходимости может «подсвечивать» ритм хлопком или бубном, что упрощает синхронизацию. В речевых текстах предпочтительны короткие рифмованные конструкции, опирающиеся на естественные для русской речи ударные позиции, чтобы не создавать дополнительной артикуляционной нагрузки.

Для большей наглядности методическая структура утренней гимнастики с логоритмическим компонентом для детей 3–4 лет представлена на рисунке 1. В схеме показана взаимосвязь целей отдельных этапов занятия и их основного содержания.

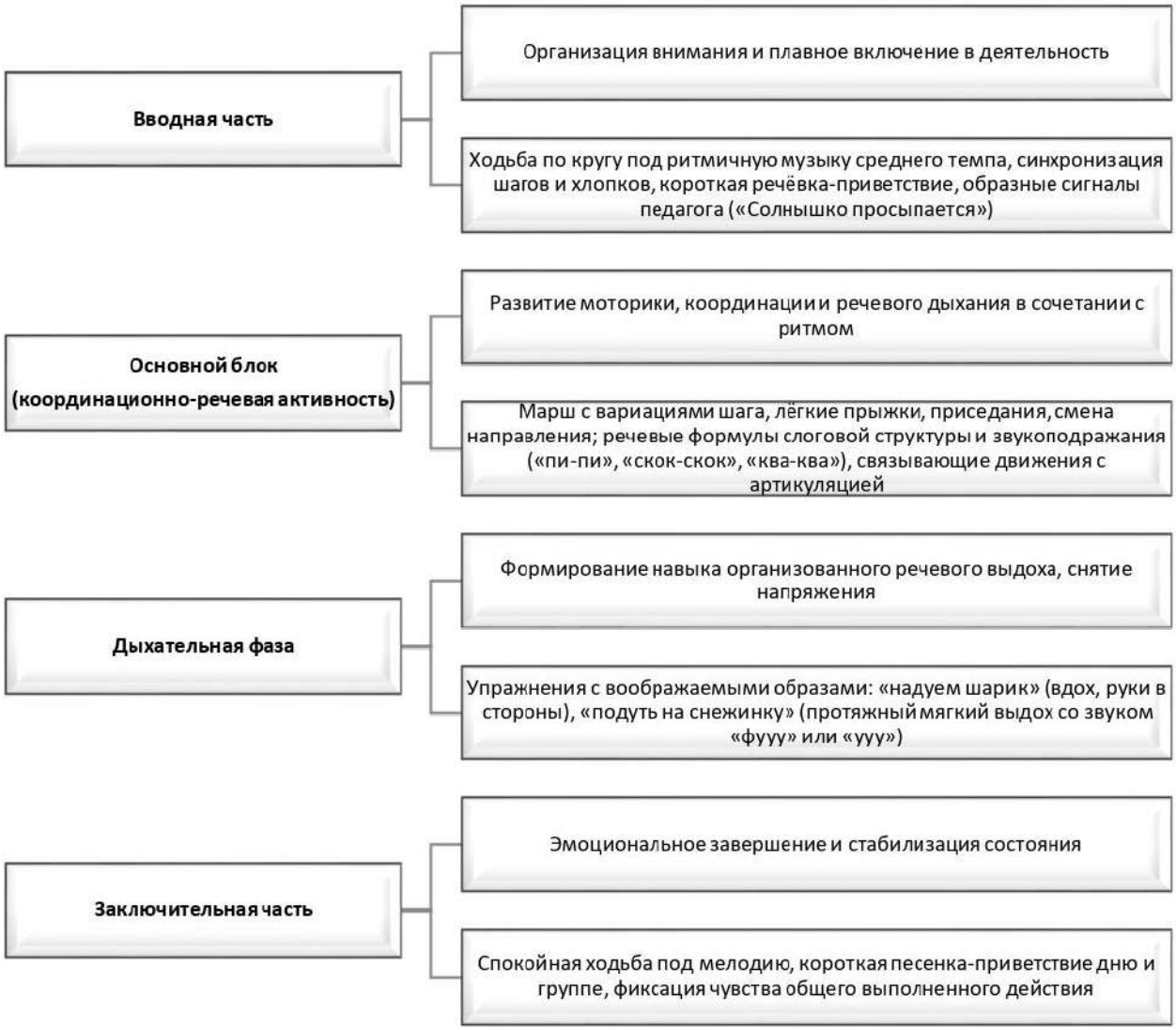

Рис. 1. Методическая структура утренней гимнастики с логоритмическим компонентом (3–4 года)

Ожидаемые результаты и их обоснование. Предполагаемый эффект от включения логоритмики в утреннюю гимнастику проявляется на нескольких уровнях. На *моторном уровне* улучшается ритмичность и координация, формируются базовые двигательные паттерны, соответствующие возрастной норме; опора на музыку и пульс облегчает освоение движений даже детям с менее зрелой сенсомоторной интеграцией. На *речевом уровне* формируется более организованный выдох, повышается плавность коротких речевых отрезков, активизируется словарь и слоговая структура. Слово постепенно связывается с движением, укрепляя речедвигательную координацию На *эмоционально-поведенческом* уровне ритмическая совместная активность поддерживает внимание, переключение и торможение, а также снижает базовую тревожность начала дня, что перекликается с результатами RAMSR о росте компонентов саморегуляции в условиях рутинных практик детского сада.

Механизмы ритмической обработки речи и музыки имеют общую основу. Слуховая синхронизация и нейронное согласование с внешним ритмом поддерживают сенсомоторную координацию, а она, в свою очередь, регулирует

временную структуру речевых движений — от дыхательных циклов до артикуляционных переходов. «Треугольник» — слух, моторика, речь — образует основу логоритмики как научно обоснованной образовательной технологии. Установленные связи между нарушениями ритмической координации и повышенной вероятностью речевых или языковых расстройств подчёркивают значимость ранней профилактики: регулярные, краткие, эмоционально насыщенные ритмико-двигательные эпизоды естественным образом интегрируются в режим дня и постепенно закрепляются как устойчивая групповая практика. Клинические данные о снижении нарушений плавности речи при использовании внешнего ритма дополнительно подтверждают эффективность подобных упражнений для детей с риском фонетико-фонематических трудностей, особенно при координации работы с логопедом и игровой подаче материала.

Заключение. Включение логоритмических упражнений в структуру утренней гимнастики для детей 3–4 лет представляет собой методически обоснованное направление дошкольного образования. Оно соответствует нормативным ориентирам, фиксирующим приоритет оздоровительной направленности и интеграции образовательных областей, а также опирается на данные международных исследований о значимости ритма как универсального механизма для развития речи и движения. Анализ педагогических и нейропсихологических источников подтверждает, что ритмико-двигательные формы деятельности способствуют согласованию дыхания, артикуляции и моторики, формированию исполнительных функций и устойчивости внимания. Практическая апробация методики показывает, что утренняя гимнастика с логоритмическим компонентом обеспечивает благоприятный эмоционально-поведенческий фон начала дня и обладает потенциалом как универсального средства развития, так и профилактической поддержки детей с риском речевых нарушений.

Литература

1. Комиссарова Н. П. Влияние логоритмики на речевое развитие детей дошкольного возраста // Актуальные проблемы науки и образования : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 5 окт. 2022 г.) / гл. ред. О. Н. Широков. Чебоксары : Центр науч. сотрудничества «Интерактив плюс», 2022. С. 110–112.

2. Баранова Г. А., Балашова Э. В. Логоритмика как средство развития моторной сферы детей с нарушениями речи // Вестник ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО». Тульское образовательное пространство. 2020. № 4. С. 66–68.

3. Салдимирова М. Г., Ларионова А. В., Константинова В. Н. Логоритмика как здоровьесберегающая технология с дошкольниками с ОВЗ // Вопросы науки и образования: новые подходы и актуальные исследовани я: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Чебоксары, 20 февр. 2025 г.). Чебоксары : Центр науч. сотрудничества «Интерактив плюс», 2025. — С. 119–121.

4. Погосян О. А. Логоритмика как средство развития детей раннего возраста // Преемственность в образовании. 2022. № 31 (4). С. 118–122.

5. Кунакова Т. А., Поддубная В. А. Нетрадиционные формы утренней гимнастики как средство повышения двигательной активности дошкольников // Информационное обеспечение научно-технического прогресса: анализ проблем и поиск решений : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. (Пермь, 10 окт. 2021 г.). Уфа : Аэтерна, 2021. С. 153–155.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАНИЙ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION: A COMPREHENSIVE ANALYSIS OF MODERN APPROACHES AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS

Коршунова Екатерина Олеговна
студент
институт естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korshunova Ekaterina Olegovna
student
Institute of Natural Science Education, Physical Culture and Life Safety
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье представлен комплексный анализ психолого-педагогических аспектов физического воспитания в контексте современных теоретико-методологических подходов. Рассматриваются механизмы психофизиологического воздействия физических упражнений на личность, включая биохимический, физиологический и социальный уровни регуляции. Особое внимание уделяется индивидуально-типологическим особенностям занимающихся, в частности, влиянию темперамента на выбор оптимальных форм и методов физической активности. Анализируются мотивационные факторы физкультурно-спортивной деятельности, психологические барьеры и стратегии их преодоления. Исследуется адаптивный потенциал физической культуры для социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая механизм трансформации патогенного мышления в саногенное. Выявлены методологические проблемы в изучении психолого-педагогических аспектов физического воспитания, связанные с редукционистским подходом и недостаточной разработанностью диагностического инструментария. Предложена интегративная модель психолого-педагогического обеспечения физического воспитания, включающая диагностический, проектировочный, реализационный и рефлексивно-коррекционный компоненты. Обосновывается необходимость холистического подхода к физическому воспитанию как полифункциональной системе, интегрирующей достижения психологии, педагогики, физиологии и социологии для обеспечения гармоничного развития личности.*

Abstract*. The article presents a comprehensive analysis of psychological and pedagogical aspects of physical education in the context of contemporary theoretical and methodological approaches. The mechanisms of psychophysiological impact of physical exercises on personality are examined, including biochemical, physiological, and social levels of regulation. Special attention is given to individual-typological characteristics of participants, particularly the influence of temperament on the selection of optimal forms*

and methods of physical activity. Motivational factors of physical culture and sports activities, psychological barriers and strategies for overcoming them are analyzed. The adaptive potential of physical culture for social integration of persons with disabilities is investigated, including the mechanism of transformation from pathogenic to sanogenic thinking. Methodological problems in studying psychological and pedagogical aspects of physical education related to reductionist approach and insufficient development of diagnostic tools are identified. An integrative model of psychological and pedagogical support for physical education is proposed, including diagnostic, design, implementation, and reflexive-correctional components. The necessity of a holistic approach to physical education as a multifunctional system integrating achievements of psychology, pedagogy, physiology, and sociology to ensure harmonious personality development is substantiated.

Ключевые слова: *психолого-педагогические аспекты; физическое воспитание; индивидуально-типологические особенности; темперамент; мотивация физкультурно-спортивной деятельности; психологическая регуляция; адаптивная физическая культура; саногенное мышление; социальная интеграция; психофизиологические механизмы; нейропсихологические изменения; интегративная модель*

Keywords: *psychological and pedagogical aspects; physical education; individual-typological characteristics; temperament; motivation of physical culture and sports activities; psychological regulation; adaptive physical culture; sanogenic thinking; social integration; psychophysiological mechanisms; neuropsychological changes; integrative model*

Введение. Современная парадигма физического воспитания претерпевает существенную трансформацию, обусловленную интенсификацией социально-экономических процессов, возрастанием психоэмоциональных нагрузок на личность и переосмыслением роли телесности в формировании целостной личности. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания представляют собой многомерный феномен, интегрирующий в себе закономерности психического развития, педагогические технологии и специфику двигательной активности как фундаментального условия человеческого существования.

Актуальность исследования психолого-педагогических оснований физического воспитания детерминируется противоречием между декларируемой значимостью физической культуры для современного общества и недостаточной разработанностью теоретико-методологических подходов к реализации ее развивающего потенциала. Как отмечают И.В. Яткин и С.М. Ерицян, «психология занимает важное место в физической культуре и спорте и жизни человека и требует дальнейшего изучения» [4, с. 519].

Методы и организация исследования

Методологическую основу исследования составили общенаучные методы анализа и синтеза, индукции и дедукции, системный и комплексный подходы к изучению психолого-педагогических аспектов физического воспитания. В процессе работы были использованы методы контент-анализа научной литературы, сравнительного анализа теоретических концепций и эмпирических данных.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе осуществлялся теоретический анализ научной литературы по проблеме психолого-педагогического обеспечения физического воспитания. На втором этапе анализировались современные подходы к индивидуализации физкультурно-спортивной деятельности. На третьем этапе формулировалась интегративная модель и практические рекомендации.

Результаты исследования и их обсуждение

Теоретико-методологические основания психолого-педагогического подхода

Концептуальный анализ современных исследований позволяет выделить несколько взаимодополняющих методологических подходов к пониманию психолого-педагогических аспектов физического воспитания. Системный подход, реализуемый в работах А.В. Селюковой и Ю.В. Недосекова, акцентирует внимание на целостности воспитательного процесса, где «психолого-педагогическое воспитание представляет собой целенаправленную работу с обучающимися, которая в свою очередь влияет на развитие навыков самоконтроля, саморегуляции, познавательных процессов, развитие волевых качеств» [5, с. 241].

Данная позиция коррелирует с концепцией многофакторного воздействия физической культуры, разработанной А.В. Апальковым с соавторами, которые утверждают, что «регулярные занятия физической подготовкой, выполнение различных физических упражнений, повышенная двигательная активность... являются одним из эффективных средств профилактики различных заболеваний» [2, с. 222].

Психофизиологические механизмы воздействия

Анализ современных исследований демонстрирует сложность психофизиологических механизмов, опосредующих влияние физической активности на психическое состояние человека. А.В. Апальков и соавторы детально описывают каскад физиологических изменений: «В результате тренировок происходит укрепление опорно-двигательного аппарата... увеличивается их объем, изменяется строение мышечных волокон» [2, с. 223].

И.В. Яткин и С.М. Ерицян развивают эту мысль, указывая на трехуровневую систему психологической регуляции: «Средствами физической культуры можно воздействовать на каждый из описанных уровней, на биохимических при выработке необходимых элементов в организме в процессе физкультурной деятельности» [4, с. 520].

Индивидуально-типологические особенности

Фундаментальным аспектом психолого-педагогического подхода является учет индивидуально-типологических характеристик обучающихся. А.В. Селюкова и Ю.В. Недосеков предлагают детализированную систему рекомендаций для каждого типа темперамента [5, с. 242]:

Для меланхоликов рекомендуются «йога, пилатес, стретчинг, спортивная ходьба, умеренный бег, плавание, шахматы» [5, с. 242]. Флегматикам подходят

«силовые виды спорта: тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг» [5, с. 242]. Сангвиникам и холерикам предлагаются динамичные виды спорта, требующие быстрого переключения внимания.

Мотивационные аспекты

И.В. Яткин и С.М. Ерицян отмечают: «Формирование мотивации один из главных психологических аспектов физической культуры и спорта... чем точнее цели и уверенность в необходимости их достижения, тем лучше результат» [4, с. 521]. Авторы подчеркивают индивидуальный характер мотивационных структур и важность адекватного целеполагания: «Невозможность достижения цели может привести к психологическому срыву» [4, с. 521].

Психологические барьеры и стратегии преодоления

И.В. Яткин и С.М. Ерицян выделяют проблему психологического перенапряжения: «Частое психологическое перенапряжение... может иметь накопительный эффект и привести к перенасыщению организма – выгоранию человека» [4, с. 519]. Авторы предлагают комплексную программу психологического восстановления, включающую индивидуализацию плана занятий, реализацию принципов психологической подготовки, использование программ укрепления психики [4, с. 520].

Социально-психологические эффекты

А.В. Селюкова и Ю.В. Недосеков формулируют ключевую задачу преподавателя физической культуры: «способствованию формированию сильной личности, интеллекта, чувства прекрасного, этики поведения, мужества, настойчивости, терпения» [5, с. 243]. И.В. Яткин и С.М. Ерицян указывают: «На социальном уровне занятия физической культурой и спортом отражаются благодаря тому, что при занятиях необходимо взаимодействовать с окружающими людьми» [4, с. 520-521].

Методологические проблемы и перспективы

Критический анализ выявляет ряд методологических проблем: определенный редукционизм в понимании психологических механизмов воздействия физической активности, недостаточную разработанность методов диагностики психологических эффектов физического воспитания.

Выводы

1. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания представляют собой комплексную систему воздействий на личность, затрагивающую биохимические, физиологические, психологические и социальные уровни функционирования человека.

2. Эффективность физического воспитания определяется степенью учета индивидуально-типологических особенностей занимающихся, адекватностью мотивационного обеспечения деятельности, оптимальностью психологической атмосферы занятий.

3. Необходима дальнейшая разработка теоретико-методологических оснований психолого-педагогического подхода в физическом воспитании, преодолевающих существующий редукционизм.

4. Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой более точных методов диагностики психологических эффектов физического воспитания, созданием технологий индивидуализации педагогических воздействий.

5. Физическое воспитание должно рассматриваться как полифункциональная система, интегрирующая достижения психологии, педагогики, физиологии для обеспечения гармоничного развития личности.

Литература

1. Иванов П. С. Адаптивный туризм как средство социальной интеграции и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Ставрополь : Ставропольский государственный педагогический институт, 2024. 25 с.

2. Апальков А. В., Першин А. Ю., Иванова Д. С. Влияние физической подготовки на психологическое и физическое здоровье человека // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. 2023. С. 222-225.

3. Яткин И. В., Ерицян С. М. Психологические аспекты физической культуры и спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов. 2023. С. 519-523.

4. Селюкова А. В., Недосеков Ю. В. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания // Физическая культура и спорт в современном социуме. Витебск : УО ВГАВМ, 2024. С. 241-244.

5. Сень Р. Р., Васильев А. А. Влияние количества повторений и подходов на результат тренировки // Физическая культура и спорт в современном социуме. Витебск : УО ВГАВМ, 2024. С. 244-245.

6. Столяров В. И., Фирсин С. А. Личностно-ориентированное комплексное физическое воспитание школьников. Саратов : Наука, 2017. 196 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ МВД РОССИИ: СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ И ИННОВАЦИИ

IMPROVEMENT OF TEACHING PHYSICAL CULTURE AND PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA: MODERN METHODS AND INNOVATIONS

Губанов Эдуард Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gubanov Eduard Vladimirovich
teacher
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia,
Orel, Russia

Евсеев Захар Константинович
слушатель
факультет подготовки следователей
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Evseev Zakhar Konstantinovich
student
faculty of training investigators
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia,
Orel, Russia

Аннотация. *Статья посвящена комплексному анализу современных методик и инновационных подходов к совершенствованию преподавания физической культуры и физического воспитания в высших учебных заведениях Министерства внутренних дел Российской Федерации. Рассматривается эволюция парадигмы от традиционной, нормативно-ориентированной системы физической подготовки к персонализированной, профессионально-прикладной модели, интегрированной в общий контекст служебно-профессиональной деятельности. Детально проанализированы ключевые направления модернизации: внедрение дифференцированного и индивидуального подходов на основе объективного мониторинга физиологического состояния; применение цифровых технологий, включая виртуальные и дополненные реальности, а также методы биомеханического анализа; усиление междисциплинарных связей через комплексные сквозные задания; развитие психофизиологической устойчивости с использованием техник ментальной саморегуляции. Особое внимание уделено реструктуризации содержания учебных программ в сторону*

развития силовой выносливости, анаэробной производительности и специальной выносливости с использованием высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT) и кросс-модальных методик. Делается вывод о формировании целостной системы, направленной на подготовку сотрудников, способных эффективно действовать в экстремальных условиях современной оперативно-служебной деятельности.

Abstract. *The article is devoted to a comprehensive analysis of modern methods and innovative approaches to improving the teaching of physical culture and physical education in higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. It examines the evolution of the paradigm from a traditional, standards-oriented system of physical training to a personalized, professionally-applied model integrated into the general context of service-professional activities. Key areas of modernization are analyzed in detail: the implementation of differentiated and individual approaches based on objective monitoring of physiological status; the use of digital technologies, including virtual and augmented reality, as well as methods of biomechanical analysis; the strengthening of interdisciplinary connections through comprehensive integrated tasks; the development of psychophysiological resilience using mental self-regulation techniques. Particular attention is paid to the restructuring of the content of curricula towards the development of strength endurance, anaerobic capacity, and special endurance using high-intensity interval training (HIIT) and cross-modal methods. The conclusion is made about the formation of an integrated system aimed at training employees capable of acting effectively in the extreme conditions of modern operational and service activities.*

Ключевые слова*: физическая подготовка; вузы МВД России; профессионально-прикладная физическая культура; педагогические инновации; дифференцированный подход; психофизиологическая устойчивость; оперативно-служебная деятельность.*

Key words: *physical training; universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia; professionally-applied physical culture; pedagogical innovations; differentiated approach; psychophysiological resilience; operational service activities.*

Актуальность совершенствования системы физического воспитания в высших учебных заведениях Министерства внутренних дел Российской Федерации обусловлена фундаментальными изменениями характера профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, а также возрастающими требованиями к их психофизической готовности. В современных условиях профессиональная деятельность сотрудника ОВД характеризуется высокой степенью неопределенности, необходимостью принятия решений в условиях дефицита времени и повышенной физической нагрузки, что детерминирует необходимость формирования у выпускников ведомственных вузов не просто наборов моторных навыков, но и целостного комплекса прикладных физических качеств, устойчивой психофизиологической адаптации к стресс-факторам и способности к длительной мобилизации функциональных резервов организма. Сложность данной задачи усугубляется существенной гетерогенностью контингента курсантов по уровню исходной физической подготовлен-

ности, мотивационной составляющей и индивидуальным психофизиологическим особенностям, что вступает в определенное противоречие с традиционно сложившейся, в значительной степени унифицированной системой преподавания физической культуры, ориентированной на выполнение стандартизированных контрольных нормативов. В рамках данной системы, как справедливо отмечает А.А. Карданов, основное внимание зачастую фокусируется на итоговом результате, выраженном в количественных показателях, в ущерб глубине процесса формирования осознанного отношения к физическому самосовершенствованию и развитию навыков тактически грамотного применения усвоенных умений в смоделированных условиях, аппроксимированных к реальной оперативно-служебной деятельности [1]. Такой подход, будучи административно удобным, не в полной мере отвечает современным вызовам, что актуализирует поиск и внедрение инновационных педагогических и организационных методик, нацеленных на персонализацию учебного процесса, интенсификацию обратной связи и усиление его профессионально-прикладной направленности.

Одним из наиболее продуктивных путей преодоления указанных противоречий является последовательная реализация принципов дифференцированного и индивидуального подхода, основанная на комплексной диагностике физического состояния и функциональных возможностей каждого курсанта. Данная практика предполагает не просто формальное распределение обучающихся по учебным группам на основании пола или курса обучения, но глубокое предварительное тестирование, включающее оценку базовых физических качеств (силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости), а также специфических функциональных параметров, таких как показатели работы сердечно-сосудистой системы в условиях нагрузочных проб и способность к быстрому восстановлению. Полученные данные позволяют сформировать индивидуальные профили физической готовности и, как следствие, разработать персонализированные учебные траектории, в рамках которых коррекционная работа, направленная на нивелирование отстающих качеств, будет оптимально сочетаться с развитием и закреплением существующих сильных сторон. Эффективность подобного подхода находит свое подтверждение в исследованиях Р.В. Еремина, демонстрирующих, что целенаправленное развитие отдельных физических качеств, в частности, общей и силовой выносливости, в контексте индивидуально ориентированных программ, обеспечивает более выраженный и устойчивый прогресс по сравнению с результатами, достигаемыми в рамках гомогенизированной системы тренировок [5]. Логическим развитием данного направления выступает внедрение в учебный процесс технологий объективного мониторинга физиологического состояния в реальном времени с использованием портативных пульсометров, акселерометров и GPS-трекеров, что предоставляет преподавателю не эмпирическую, а строго количественную основу для управления тренировочной нагрузкой, позволяя гибко регулировать

ее объем и интенсивность непосредственно в ходе занятия, предотвращая состояние перетренированности и минимизируя риски травматизма.

Параллельно с индивидуализацией, наблюдается активная интеграция в педагогическую практику цифровых технологий и интерактивных методов обучения, что знаменует собой переход от репродуктивной модели передачи знания к деятельностной, основанной на моделировании профессиональных сценариев. Виртуальные тренажеры и симуляторы, базирующиеся на технологиях виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальности, открывают принципиально новые возможности для отработки прикладных двигательных действий и тактических решений в условиях, изоморфных реальным оперативно-служебным ситуациям, но без сопутствующих им рисков для жизни и здоровья курсантов. Подобные тренажерные комплексы позволяют имитировать сценарии преследования правонарушителей в городской среде, задержания вооруженных преступников в замкнутом пространстве, эвакуации пострадавших из зон повышенной опасности, где критически важным становится не только физический компонент, но и когнитивная способность к мгновенному анализу обстановки, оценке угроз и принятию юридически и тактически обоснованных решений в условиях жесткого лимита времени и сильного психоэмоционального давления. Использование таких иммерсивных сред способствует формированию комплексного навыка, объединяющего физическое действие с тактическим мышлением, что является прямой проекцией на будущую профессиональную деятельность [3]. Дополняет этот арсенал методика видеомоделирования и биомеханического анализа движения, когда выполнение сложно-координационного упражнения записывается на высокоскоростную камеру с последующим компьютерным анализом кинематических характеристик, таких как углы в суставах, траектория перемещения общего центра масс, время и эффективность опорных и безопорных фаз. Визуализация ошибок на экране монитора и их последующее детальное обсуждение с преподавателем предоставляет курсанту объективную, наглядную обратную связь, позволяя осознанно корректировать технику на основе данных, а не субъективных ощущений, что на порядок повышает эффективность процесса освоения технически сложных действий, характерных для разделов рукопашного боя и преодоления специальных полос препятствий, по сравнению с традиционным методом словесных указаний и демонстрации.

Вторым ключевым вектором модернизации является фундаментальный пересмотр содержания учебных программ, их переориентация с доминирования общей физической подготовки на ярко выраженную профессионально-прикладную направленность. Этот стратегический сдвиг подразумевает тщательный, научно обоснованный отбор тренировочных средств и методов, обладающих максимально высоким коэффициентом переноса развиваемых физических качеств и формируемых двигательных навыков на конкретные виды служебной деятельности будущего сотрудника ОВД. В этой связи наблюдается значительная реструктуризация разделов силовой и кондиционной

подготовки, где акцент смещается с развития абсолютной силы отдельных мышечных групп в сторону комплексного развития силовой выносливости мышц всего тела, с особым вниманием к мышцам кора, плечевого пояса и ног. Данный приорит обусловлен необходимостью длительного применения физического воздействия при задержании и конвоировании, преодолении физического сопротивления, а также при ношении специального снаряжения и экипировки, совокупный вес которой может достигать двадцати и более килограммов, что создает постоянную статико-динамическую нагрузку на опорно-двигательный аппарат [5]. Аналогичным образом, в раздел скоростно-силовой подготовки активно внедряются плиометрические упражнения (прыжковые тренировки, взрывные отжимания, броски тяжелых мячей), которые развивают способность к мгновенной генерации максимального мышечного усилия, критически важную для эффективного преодоления активного сопротивления, быстрого пресечения правонарушений и применения боевых приемов борьбы.

Кардиореспираторная подготовка также претерпевает существенную трансформацию, стратегически смещая фокус с равномерного бега на развитие анаэробной производительности и специальной выносливости, для чего в учебный процесс широко внедряются интервальные методы высокой интенсивности (High-Intensity Interval Training, HIIT). Данные методики предполагают чередование коротких, от 20 до 60 секунд, периодов работы на пределе функциональных возможностей организма с еще более краткими интервалами отдыха или низкоинтенсивной активности. Такой режим тренировок наиболее точно моделирует реальный служебный ритм, характеризующийся внезапными, мощными всплесками физической и психической активности, и является высокоэффективным инструментом адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем к специфическим профессиональным нагрузкам. Важнейшим элементом современной системы становится так называемая кросс-модальная тренировка, при которой сложнокоординационные и силовые упражнения выполняются в состоянии выраженного утомления, создаваемого предварительной высокоинтенсивной нагрузкой. Это позволяет моделировать физиологические и психологические условия, в которых зачастую приходится действовать реальному сотруднику органов внутренних дел после длительного преследования, в ситуации острого стресса или дефицита кислорода, тем самым формируя устойчивость к воздействию дестабилизирующих факторов и способность сохранять высокую эффективность действий в терминальных состояниях.

Особого рассмотрения в контексте инноваций заслуживает глубокая модернизация методики преподавания ключевого прикладного раздела — рукопашного боя и боевых приемов борьбы. Здесь наблюдается принципиальный отход от заучивания стандартных технических комплексов («ката») в сторону ситуативно-игрового и тактико-кондиционного подходов. Обучение строится вокруг отработки действий в условиях, максимально приближенных к реальным:

1. Проведение спаррингов с постоянно меняющимися условиями и ограничениями, например, против нескольких противников одновременно, в ограниченном пространстве (имитация салона транспортного средства, лифта или узкого коридора), с запретом на использование определенных приемов или, наоборот, с обязательным их применением.
2. Отработка технических действий на фоне преднамеренного создания сенсорных и психологических факторов дестабилизации — с использованием шумовых, световых эффектов, вербального давления и иных отвлекающих воздействий.
3. Совершенствование навыков оперативного принятия решений на основе тактических сценариев, где от курсанта требуется не просто продемонстрировать технику, но и выбрать наиболее адекватный и юридически обоснованный алгоритм действий в зависимости от поведения «условного правонарушителя».

Для минимизации травматизма при отработке контактных элементов широко внедряется специализированное защитное снаряжение повышенной надежности, а также используются борцовские манекены и подвижные мишени, позволяющие отрабатывать ударную технику с максимальной мощностью и прикладной эффективностью без риска нанесения повреждений партнеру.

Завершающим, системообразующим элементом современной трансформации физического воспитания в вузах МВД России становится укрепление междисциплинарных связей и формирование целостной психофизической культуры будущего сотрудника. Данный подход преодолевает традиционную разобщенность учебных дисциплин, интегрируя физическую подготовку в общий контекст профессионального становления. Реализуется это через разработку и внедрение комплексных сквозных учебных заданий, симуляторов оперативно-служебной деятельности, где физический компонент является не самоцелью, а неотъемлемым элементом решения профессиональной задачи. Например, тактико-специальное учение может включать в себя не просто марш-бросок на несколько километров с преодолением полосы препятствий, но и последующее точное применение средств специальной защиты (наручников, резиновой палки) в условиях сильного психофизического утомления, задержание условного правонарушителя, оказание первой помощи «пострадавшему», а затем и юридически грамотное оформление всех procedural aspects протокола, включая отражение применения физической силы. Такой синтетический подход, как подчеркивает В.А. Хажироков, способствует формированию целостной профессиональной компетенции, стирая искусственные границы между теоретическим знанием, правовой нормой и практическим физическим умением, доводя последнее до уровня автоматизированного навыка, доступного в условиях высочайшего стресса [3].

В этом же ключе лежит растущее внимание к целенаправленному развитию психофизиологической устойчивости и навыков ментальной саморе-

гуляции. В учебный процесс внедряются специализированные модули, включающие:

1. Дыхательные техники (такие как диафрагмальное дыхание и техника «боевого» дыхания), позволяющие управлять сердечным ритмом и нивелировать вегетативные проявления стресса (тремор, избыточное потоотделение) в критических ситуациях.

2. Методы идеомоторной тренировки, заключающиеся в мысленном, детализированном повторении сложных двигательных действий, что активирует соответствующие нейромышечные пути и способствует улучшению координации и закреплению техники без физической нагрузки.

3. Элементы биоуправления с использованием портативных мониторов, которые в реальном времени визуализируют физиологические параметры (частоту сердечных сокращений, вариабельность сердечного ритма), обучая курсантов осознанно управлять своим психофизиологическим состоянием.

Формирование психологической устойчивости, неразрывно связанной с физической формой, рассматривается сегодня не как факультативный элемент, а как обязательный, сквозной компонент подготовки высокопрофессионального сотрудника, способного к адекватным действиям в любых, в том числе и в экстремальных, условиях несения службы, что находит свое концептуальное отражение в работах Р.Г. Панферова, посвященных созданию интегрированной образовательной среды в ведомственном вузе [4].

Таким образом, современная концепция совершенствования преподавания физической культуры в вузах МВД России представляет собой многокомпонентную, динамично развивающуюся систему. Ее основу составляют: глубокая персонализация учебного процесса на основе объективного мониторинга; активное внедрение цифровых и имитационных технологий; фундаментальный пересмотр содержания программ в сторону их профессионально-прикладной ориентации; укрепление междисциплинарных связей и целенаправленное развитие психофизиологической устойчивости. Реализация данного комплекса мер на системной основе, при условии адекватного материально-технического и кадрового обеспечения, а также при постоянной обратной связи от практических подразделений ОВД, позволяет говорить о формировании новой генерации сотрудников, обладающих не просто набором физических кондиций, а целостным, сбалансированным арсеналом профессиональных качеств, где физическая готовность выступает основой для эффективной реализации оперативно-служебных задач в условиях современной, быстро меняющейся оперативной обстановки. Дальнейшее развитие видится в углублении научно-исследовательской работы в области спортивной физиологии и педагогики, а также в создании гибких, адаптивных учебных программ, способных к оперативной коррекции в ответ на новые вызовы, стоящие перед правоохранительной системой Российской Федерации.

Литература

1. Карданов А. А. Особенности преподавания физической культуры в образовательных организациях МВД России и пути совершенствования // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2023. № 5. С. 124-128.

2. Лопатин И. И. Совершенствование учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных учреждениях МВД России // Вестник Московского университета МВД России. 2009. № 4. С. 45-48.

3. Хажироков В. А. Организация и совершенствование навыков физической подготовки слушателей, обучающихся в вузах МВД России // Проблемы современной науки и образования. 2019. № 12 (141). С. 112-115.

4. Панферов Р. Г. О совершенствовании физической подготовки в образовательной среде вуза МВД // Профессиональное образование и право. 2019. № 3 (30). С. 98-102.

5. Еремин Р.В. Развитие и совершенствование физических качеств курсантов вузов МВД России // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2019. № 2. С. 56-60.

УДК 796.819

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ КУРСАНТОВ МВД

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION ACTIVITIES IN THE FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

Бабенкова Ангелина Игоревна
курсант
факультет подготовки следователей
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Babenkova Angelina Igorevna
cadet
faculty of Investigator Training
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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

Аннотация. *В статье рассматривается значимость физкультурно-оздоровительных мероприятий в процессе формирования профессиональных компетенций у курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел. Обосновывается тезис о том, что физическая подготовка является не второстепенным, а одним из ключевых элементов профессионального становления будущего сотрудника органов внутренних дел. Анализируется влияние систематических занятий физической культурой и спортом на развитие таких необходимых качеств, как физическая выносливость, психологическая устойчивость, стрессоустойчивость, быстрота реакции, способность работать в команде и принимать решения в экстремальных условиях. Делается вывод о том, что физкультурно-оздоровительные мероприятия напрямую способствуют повышению общего уровня профессиональной готовности курсантов к выполнению оперативно-служебных задач.*

Abstract. *The article examines the importance of physical education and recreation activities in the process of forming professional competencies among cadets of educational*

institutions of the Ministry of Internal Affairs. The thesis is substantiated that physical training is not a secondary, but one of the key elements of the professional development of a future law enforcement officer. The analysis focuses on the impact of systematic physical education and sports on the development of such essential qualities as physical endurance, psychological stability, stress resistance, quick reaction, ability to work in a team and make decisions in extreme conditions. The conclusion is made that physical education and recreation activities directly contribute to increasing the overall level of professional readiness of cadets for the performance of operational and official tasks.

Ключевые слова: *физическая подготовка; профессиональные компетенции; курсанты МВД; физкультурно-оздоровительные мероприятия; психологическая устойчивость; профессиональная готовность; здоровье курсантов; служебно-прикладные виды спорта.*

Keywords: *physical training; professional competencies; Ministry of Internal Affairs cadets; physical education and recreation activities; psychological resilience; professional readiness; cadets' health; applied sports.*

В современной системе высшего образования Российской Федерации, находящейся в состоянии перманентной модернизации, направленной на повышение эффективности подготовки кадров для всех отраслей государственной службы, особое место занимают образовательные организации Министерства внутренних дел. Их уникальность обусловлена экстремальным, сопряженным с повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками, характером будущей профессиональной деятельности выпускников. В этой связи, формирование устойчивого и комплексного набора профессиональных компетенций у курсантов становится не просто педагогической задачей, но вопросом их личной профессиональной выживаемости, оперативной эффективности и, в конечном счете, безопасности граждан. В данном контексте система физкультурно-оздоровительных мероприятий (ФОМ) перестает быть сугубо вспомогательным или общеразвивающим элементом учебного плана, превращаясь в один из ключевых, интегративных факторов успешного профессионального становления. Ее роль далеко не ограничивается развитием физических кондиций, таких как сила, скорость или выносливость; она простирается в область формирования критически важных личностных и оперативно-служебных качеств, включая стрессоустойчивость, волю, способность к принятию решений в условиях дефицита времени и командному взаимодействию.

Понятие «физкультурно-оздоровительные мероприятия» применительно к реалиям ведомственных вузов представляет собой сложный, многоуровневый комплекс, выходящий за рамки урочных занятий по физической подготовке. Согласно исследованиям, данный комплекс включает в себя как обязательные учебные дисциплины, так и широкий спектр внеурочных активностей: секции по различным видам спорта, оздоровительные группы, участие в спортивных соревнованиях различного уровня, туристические слеты, а также методическую работу по формированию культуры здоровья [1]. Такой подход позволяет говорить о формировании целостной физкультурно-образовательной среды, кото-

рая непрерывно воздействует на курсанта. Важно подчеркнуть концептуальный сдвиг, наблюдаемый в научно-педагогической литературе: от узко понимаемой физической подготовки, нацеленной на сдачу нормативов, к более широкой парадигме неспециального физкультурного образования. Эта парадигма предполагает не просто тренировку тела, а целенаправленное развитие физического интеллекта – способности осознанно управлять своими физическими и психическими ресурсами для оптимального выполнения служебных задач, что является прямой предпосылкой для формирования профессиональных компетенций [2].

Базовой теоретической основой для построения современной системы ФОМ в вузах МВД служит принцип профильной ориентации, означающий, что содержание, методы и организация физического воспитания должны быть строго детерминированы спецификой будущей профессии. Иными словами, физические упражнения и тренировочные методики подбираются не произвольно, а исходя из детального анализа профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел, который выявляет совокупность необходимых психофизических качеств и двигательных навыков [3]. Например, для сотрудника патрульно-постовой службы ключевое значение имеют скоростно-силовые качества и выносливость, необходимые для длительного пешего патрулирования и возможного преследования правонарушителя; для следователя, часто работающего в условиях гипокинезии и нервного перенапряжения, более актуальны упражнения, компенсирующие малоподвижный образ жизни и повышающие стрессоустойчивость. Таким образом, методологически грамотно выстроенная система ФОМ представляет собой не что иное, как развернутую программу профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), где каждое упражнение, каждый тренировочный модуль имеют осознанную прикладную ценность, моделируя те или иные аспекты будущей службы. Этот подход находит свое развитие в современных исследованиях, где ППФП рассматривается уже не как изолированный элемент, а как стержневой компонент формирования всего спектра профессиональных компетенций курсанта [4].

Формирование профессиональных компетенций – это многомерный процесс, и физкультурно-оздоровительные мероприятия вносят в него вклад по нескольким принципиально важным направлениям, которые можно структурировать для лучшего понимания их комплексного воздействия. Во-первых, это развитие психофизиологического потенциала, где речь идет о прямом развитии базовых физических качеств, таких как общая и силовая выносливость, ловкость, координация, быстрота реакции, которые являются материальным фундаментом для выполнения таких профессиональных действий, как задержание, преследование, применение специальных средств и физической силы в рамках правового поля. Регулярные и правильно дозированные физические нагрузки способствуют повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, что напрямую влияет

на работоспособность и снижает утомляемость в условиях длительного выполнения служебных обязанностей. Во-вторых, это становление психологических и волевых характеристик, поскольку экстремальные условия физических нагрузок, особенно в рамках соревновательной деятельности или на пределе индивидуальных возможностей, создают уникальную педагогическую среду для воспитания силы воли, самообладания, целеустремленности и настойчивости. Курсант учится преодолевать усталость, боль и психологические барьеры, что является прямой аналогией преодоления страха, неопределенности и стресса в реальной оперативной обстановке. Командные виды спорта и групповые тактические занятия физической подготовкой целенаправленно развивают навыки коллективного взаимодействия, взаимовыручки и оперативного подчинения лидеру, что абсолютно необходимо для работы в структуре МВД, построенной на иерархии и четком распределении ролей. И, в-третьих, это формирование ценностно-мотивационной основы и культуры здоровья, где система ФОМ играет ключевую роль в инкультурации курсанта – привитии ему ценностей здорового образа жизни и понимания личной ответственности за поддержание своей профессиональной пригодности, что без этого личностного компонента даже высокие текущие физические показатели не гарантируют долгосрочной профессиональной эффективности [5].

Продолжая анализ, необходимо углубиться в методические аспекты построения физкультурно-оздоровительных мероприятий, поскольку их эффективность напрямую зависит от адекватности применяемых педагогических и организационных технологий. Принцип профильной ориентации, о котором шла речь ранее, требует своей конкретной операционализации в учебном процессе, что подразумевает переход от общих теоретических посылок к разработке специализированных методик, адаптированных к различным специализациям внутри ведомственного вуза. Так, исследователями предлагается концепция дифференцированного подхода, которая учитывает не только будущую профессиональную специализацию курсанта (например, следователь, оперуполномоченный, сотрудник патрульно-постовой службы), но и его индивидуальный уровень физической подготовленности, тип нервной системы и психофизиологические особенности [3]. Это означает, что в идеальной модели учебные группы для занятий физической культурой должны формироваться не только по медицинскому критерию, но и по принципу профессиональной направленности, а внутри таких групп должна осуществляться дальнейшая индивидуализация тренировочных нагрузок и педагогических приемов. Такой многоуровневый подход позволяет максимально приблизить процесс физического воспитания к реальным требованиям профессии, обеспечивая осознанность выполняемых упражнений и мотивированность курсантов, которые видят прямую связь между тренировочным процессом и своими будущими служебными обязанностями.

Важнейшим инструментом реализации этого подхода выступает метод профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), который

трансформируется из набора отдельных упражнений в сквозной методический принцип, пронизывающий всю физкультурно-оздоровительную деятельность. Его суть заключается в моделировании в условиях тренировки отдельных элементов профессиональной деятельности, но не в буквальном их воспроизведении, а через подбор физических упражнений, избирательно развивающих необходимые двигательные навыки и психофизические качества. Например, для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса, критически важной при длительном преследовании и задержании, применяются не просто кроссовый бег или подтягивания, а их комплексные комбинации в форме круговых тренировок с элементами силового преодоления препятствий. Для развития оперативного мышления и скорости реакции в условиях физического утомления эффективны спортивные игры (ручной мяч, баскетбол) с постоянно меняющейся игровой ситуацией и необходимостью мгновенного принятия тактических решений, а также специальные комплексы упражнений, выполняемые на фоне дозированной усталости, что имитирует состояние сотрудника после длительного выполнения оперативной задачи [4].

Особую роль в этой системе играет мониторинг и оценка эффективности физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые не могут ограничиваться периодической сдачей нормативов. Современный подход диктует необходимость внедрения комплексного педагогического контроля, включающего: диагностику исходного уровня физической подготовленности и динамики ее изменения; оценку развития профессионально важных психологических качеств (воли, решительности, стрессоустойчивости); мониторинг состояния здоровья и функциональных резервов организма; а также анализ сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни. Такой многокритериальный подход позволяет перейти от констатации факта развития отдельных физических качеств к оценке роста интегративной профессиональной компетентности в целом. Для этого, наряду с традиционными контрольными упражнениями (бег, подтягивание, плавание), применяются методы тестирования в условиях, максимально приближенных к профессиональной деятельности: выполнение нормативов после интенсивной физической или умственной нагрузки, в условиях дефицита времени или неполной информации, в составе временного оперативного звена. Это позволяет оценить не «спортивную форму» курсанта в чистом виде, а его функциональную готовность к выполнению конкретных служебных задач, что и является конечной целью всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательных организациях МВД России [4, 5].

В организационно-педагогическом плане для максимальной реализации этого потенциала требуется создание соответствующей материально-технической и кадровой базы. Речь идет не только о стандартных спортивных залах и стадионах, но и о специализированных учебно-тренировочных комплексах, которые позволяют моделировать условия, приближенные к реальным служебным ситуациям. К таким объектам относятся: полосы препятствий различной

сложности, включающие элементы городской застройки (заборы, лестницы, подвальные помещения); тиры для выполнения стрельб в условиях физической усталости и психологического давления; специализированные автодромы для отработки приемов вождения в экстремальных условиях; а также тренажерные комплексы виртуальной реальности, позволяющие безопасно имитировать ситуации силового задержания, преследования или работы с массовыми беспорядками. Не менее важным является подготовка инструкторского состава, который должен обладать не просто высокой спортивной квалификацией, но и глубоким пониманием специфики оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел, а также основами педагогики и психологии. Инструктор по физической подготовке в вузе МВД – это в значительной степени практик-методист, способный не только продемонстрировать технику упражнения, но и объяснить ее прикладное значение, смоделировать стрессовую ситуацию и мотивировать курсантов на преодоление их личных психофизиологических барьеров [3].

Завершая анализ роли физкультурно-оздоровительных мероприятий в формировании профессиональных компетенций курсантов МВД, необходимо рассмотреть их интегративный потенциал и долгосрочное влияние на профессиональную надежность сотрудников. На этом уровне рассмотрения система ФОМ предстает уже не как совокупность разрозненных методов и средств, а как целостный образовательно-воспитательный комплекс, синтезирующий физическое, психологическое и профессиональное развитие в единый процесс становления специалиста. Ключевым механизмом здесь выступает формирование так называемого «профессионального двигательного интеллекта» — способности не просто автоматически выполнять физические действия, но и применять их осознанно, вариативно и эффективно в контексте постоянно меняющихся условий оперативно-служебной деятельности. Этот интеллект проявляется в способности мгновенно оценивать обстановку, выбирать адекватную модель физического поведения (преследование, задержание, защита, оказание первой помощи) и реализовывать ее с максимальной результативностью и минимальным риском для себя и окружающих, что является высшим уровнем профессионального мастерства [2].

Особое значение в этом процессе приобретают комплексные формы организации ФОМ, такие как тактико-специальные учения и соревнования по прикладным видам спорта, где физическая подготовленность является не самоцелью, а базой для успешного решения профессиональных задач. В рамках таких учений происходит окончательная интеграция знаний и умений, полученных из разных дисциплин: правовых, тактических, специальных и психологических. Курсант оказывается в ситуации, где для достижения цели (например, задержания «вооруженного правонарушителя») ему необходимо продемонстрировать не только физическую силу и ловкость для преодоления полосы препятствий и силового задержания, но и знание законодательства, регламентирующего применение физической силы и специальных средств, умение взаи-

модействовать с напарником, оказывать первую помощь, а также проявлять психологическую устойчивость при работе в условиях стресса и неопределенности, создаваемой специально внедренными в сценарий элементами противодействия и помех [4]. Таким образом, физкультурно-оздоровительные мероприятия становятся тем полигоном, где теоретические профессиональные компетенции «обкатываются» на практике, переводясь из разряда знаний в разряд устойчивых навыков и умений.

Важнейшим аспектом, подчеркивающим стратегическое значение ФОМ, является их роль в обеспечении долгосрочной профессиональной надежности и профилактики профессиональной деформации сотрудников органов внутренних дел. Регулярная и рационально организованная физическая активность выступает мощным компенсаторным механизмом, нивелирующим разрушительное влияние хронического стресса, гиподинамии на отдельных должностях и психоэмоциональных перегрузок, которые являются неотъемлемыми спутниками службы. Систематические занятия циклическими видами спорта (плавание, лыжные гонки, бег) способствуют не только развитию общей выносливости, но и устойчивой нормализации работы сердечно-сосудистой и нервной систем, снижая риск развития профессионально обусловленных заболеваний. Более того, через осознанное управление своим телом и эмоциями в процессе физической нагрузки у сотрудника формируются эффективные навыки психофизической саморегуляции, позволяющие ему восстанавливаться после напряженных служебных заданий и противостоять явлениям профессионального выгорания [5]. В этом контексте ценность ФОМ смещается с сиюминутной физической готовности на формирование устойчивого личностного ресурса, обеспечивающего профессиональное долголетие и сохранение здоровья.

Таким образом, эволюция понимания роли физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательных организациях МВД России прошла путь от вспомогательного инструмента физической подготовки до центрального элемента всей системы профессионального становления курсантов. Современная модель ФОМ, основанная на принципах профильной ориентации, дифференциации и интеграции, представляет собой сложный социально-педагогический конструкт, решающий многоплановые задачи: от развития конкретных психофизических качеств и прикладных двигательных навыков до формирования целостного профессионального мировоззрения, ценностного отношения к здоровью и устойчивых механизмов саморегуляции. Дальнейшее совершенствование этой системы видится в углублении междисциплинарных связей, внедрении инновационных тренировочных технологий, включая виртуальные симуляторы и методы биологической обратной связи, а также в развитии комплексной системы мониторинга, оценивающей не отдельные физические кондиции, а интегральную профессиональную готовность выпускника. Инвестиции в развитие физкультурно-оздоровительной составляющей образования являются не просто расходом на спортивную инфраструктуру, а стратегическим вложением в кадровый потенциал ведомства, определяющим его оперативные

возможности и эффективность выполнения основной государственной функции – защиты прав и безопасности граждан.

Литература

1. *Юсупова О. А., Глубокий В. А. Неспециальное физкультурное образование курсантов (слушателей) образовательной организации МВД России // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. № 11. С. 47-53. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/nespetsialnoe-fizkulturnoe-obrazovanie-kursantov-slushateley-obrazovatelnoy-organizatsii-mvd-rossii (дата обращения: 12.10.2025).*
2. *Шатная Е. Р., Пахомов В. И. Роль физической подготовки и спорта в формировании профессионально значимых качеств сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 9 (54). С. 168-173. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-podgotovki-i-sporta-v-formirovanii-professionalno-znachimyh-kachestv-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del (дата обращения: 12.10.2025).*
3. *Кузнецов А. Ф., Павлов И. В. Методологические основы построения профильно-ориентированного физического воспитания курсантов вузов МВД России // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2012. № 1-1. С. 82-87. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-osnovy-postroeniya-profilno-orientirovannogo-fizicheskogo-vospitaniya-kursantov-vuzov-mvd-rossii (дата обращения: 12.10.2025).*
4. *Кулиничев А. Н., Воротник А. Н., Волков А. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка как элемент формирования профессиональных компетенций курсантов образовательных организаций МВД России // Педагогическая перспектива. 2025. № 3(19). С. 11–19. URL: https://doi.org/10.55523/27822559_2025_3(19)_11 (дата обращения: 12.10.2025).*
5. *Клименко Б. А., Кулиничев А. Н. Методика формирования здорового образа жизни у курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической культуры // ППД. 2017. № 4. С. 77-82. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-kursantov-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii-sredstvami-fizicheskoy-kultury (дата обращения: 12.10.2025).*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам VI Всероссийской научно-практической конференции

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
№ 4 (78) 2025

В авторской редакции

Подписано к изданию 30.11.2025 г.
Объем 11,9 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