АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

ISSN 2413-6409

Сетевое издание
№ 5 (42) 2026

БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ

МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

Сетевое издание
№ 5 (42) 2026

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51883
ISSN 2413-6409

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.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 13.10.2026 г.

Сетевое издание «Автономия личности» составлено по материалам VII Международной научно-практической конференции «БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ» (26 сентября 2026 г. 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 «Автономия личности», 2026
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Сапов А. В.
ТАКТИКА БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ОСТАНОВКЕ И ПРОВЕРКЕ ТРАНСПОРТНОГО СРЕДСТВА 5

Смоляков Д. А.
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВОЙ МЕХАНИЗМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ИВ УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ, МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА И МОДЕРНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ СИСТЕМЫ 10

Бабенкова А. И., Пахомов В. И.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ СОТРУДНИКАМИ МВД: ПРАВОВЫЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ 17

Смоляков Д. А., Нечетова К. А
СПЕЦИАЛЬНАЯ И СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ 23

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Алдошин А. В., Носов С. А., Першина А. А.
ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ОПЕРУПОЛНОМОЧЕННЫХ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 30

Махов С. Ю.
ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 37

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Учасов Д. С., Фролова О. Н.
ПРОБИОТИКИ В РАЦИОНАХ СПОРТСМЕНОВ: МИКРОБИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ 53

Маковеева П. И., Курылева И. О.
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВОЛГОГРАДСКОГО ИНСТИТУТА УПРАВЛЕНИЯ К СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ 60

Милякин Д. А., Дзержинский Г. А., Курылев С. В.
ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК НОВЫЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ 68

Харитонов С. В., Соломченко М. А.
ОСОБЕННОСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 55-60 ЛЕТ 74

Бубнов А. А., Курылев С. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ 79

ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Андрияхин А. А., Алдошин А. В., Гусаченко В. Р.
ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 86

Понтелеева М. А., Кузнецов М. Б.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ 93

Богомолов Д. С.
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ КАК ФУНДАМЕНТ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ СЛУЖБЫ 100

Ларкин М. Ю., Найман Е. Р.
ИНТЕГРАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМУ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 110

Пахомов В. И.
ИНТЕГРАЦИЯ СРЕДСТВ СИЛОВОГО ФИТНЕСА В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 118

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

УДК 629.086

ТАКТИКА БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ОСТАНОВКЕ И ПРОВЕРКЕ ТРАНСПОРТНОГО СРЕДСТВА

SAFETY TACTICS FOR AN OFFICER WHEN STOPPING AND INSPECTING A VEHICLE

Сапов Андрей Владимирович
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Sapov Andrey Vladimirovich
teacher
department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanova Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье анализируются тактические аспекты обеспечения личной безопасности сотрудника органов внутренних дел при остановке и проверке транспортных средств. Рассматриваются нормативно-правовые основы деятельности подразделений Госавтоинспекции, включая требования Административного регламента МВД России. Особое внимание уделяется выбору позиции, контролю дистанции, визуальной оценки салона, психологической готовности к нештатным ситуациям и действиям при внезапном нападении. Делается вывод о необходимости системного подхода к формированию соответствующих навыков в системе профессиональной подготовке курсантов ведомственных вузов.*

Abstract. *The article analyzes the tactical aspects of ensuring the personal safety of an internal affairs officer when stopping and inspecting vehicles. The regulatory and legal framework for the activities of traffic police units is examined, including the requirements of the Administrative Regulations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Special attention is paid to choosing a position, monitoring the distance, visually assessing the interior of the vehicle, and being psychologically prepared for emergency situations and actions in the event of a sudden attack. The conclusion is drawn that a systematic approach is needed to develop the relevant skills within the professional training system for cadets at departmental universities.*

Ключевые слова: *тактико-специальная подготовка; личная безопасность; сотрудник полиции; остановка транспорта; риск; алгоритм действий; психологическая готовность.*

***Keywords**: tactical and special training; personal safety; police officer; vehicle stop; risk; action algorithm; psychological readiness.*

Деятельность сотрудника органов внутренних дел неразрывно связана с выполнением служебных задач сотрудника в условиях повышенной опасности. Среди всего спектра оперативно-служебных функций остановка и проверка автомобильного транспорта занимает особое место. Это одна из наиболее рутинных и часто выполняемые процедур, особенно для сотрудников подразделений Госавтоинспекции. Именно в ходе остановки транспорта сотрудники ежегодно получают тяжелые ранения и гибнут. По статистическим данным и анализу материалов служебных проверок, значительная часть нападений на сотрудников происходит не в ходе масштабных спецопераций, а при выполнении ежедневных надзорных функций [1].

В этой связи проблем обеспечения личной профессиональной безопасности сотрудников при остановке и проверке автотранспорта требует не просто фиксации фактов, но глубокого теоретического осмысления и выработки четких практических алгоритмов, применяемых в рамках реальной ситуации.

Нормативно-правовую основу деятельности сотрудника при остановке транспортного средства составляют положения Административного регламента МВД России, утвержденного Приказом МВД России от 23 августа 2017 г. №664. Данный регламент определяет порядок осуществления контроля и надзора за соблюдением участниками дорожного движения требований в области безопасности дорожного движения. Согласно пункту 84 Регламента, основаниями для предъявления сотрудником требований об остановке водителем транспортного средства являются признаки нарушения правил дорожного движения, наличие ориентировки, проведение специальных мероприятий и иные обстоятельства. Пункт 89 определяет порядок действий после остановки: сотрудник должен без промедления подойти к водителю транспортного средства, представиться, сообщить причину остановки, изложить требование о передаче документов для их дальнейшей проверки.

Однако сама по себе нормативная регламентация не исчерпывает тактической стороны вопроса. Инструкция описывает, что должен делать сотрудник, но не раскрывает, как именно это сделать с максимальной безопасностью для сотрудника. Безопасность обеспечивается не только буквальным соблюдением предписаний законодательных актов и регламентов, но и грамотным тактическим мышлением, способностью оценивать обстановку и принимать решения в условиях дефицита времени и информационной неопределенности [2].

Ключевым в рассмотрении этой проблемы является выбор места остановки транспортного средства для полноценного обеспечения безопасности сотрудника. В научной литературе подчеркивается, что место остановки должно обеспечивать хороший обзор, возможность безопасного проведения

проверки, связанной с открытием дверей и осмотром салона и багажного отделения, а также достаточное освещение для визуального контроля и применения специальных технических средств [3]. В темное время суток предпочтительным является наиболее освещенный участок проезжей части дороги. Запрещается останавливать транспортное средство на участках дорог с ограниченной видимостью, на мостах, в тоннелях, на железнодорожных переездах и в иных местах, где это создаст угрозу сотруднику и другим участникам дорожного движения.

Также не менее важным этапом является подход к транспортному средству и выбор тактической позиции. Согласно положения Административного регламента, регламентирующим меры безопасности, сотрудник должен находиться рядом с остановившемся автомобилем таким образом, чтобы исключить для водителя возможность нанести удар при резком открытии двери или внезапном начале движения. Не рекомендуется стоять перед транспортным средством или находится между проверяемым автомобилем и патрульным транспортом. Оптимальная тактическая позиция предполагает нахождение сотрудника сзади и сбоку относительно водительской двери остановленного транспортного средства, на дистанции, позволяющей контролировать действия водителя. При этом необходимо учитывать, что дистанция не должна быть чрезмерно большой, чтобы сотрудник мог эффективно и своевременно контролировать документы, но и не слишкой малой, чтобы иметь возможность среагировать на внезапное открытие двери или выброс предмета из салона [4].

Важным элементом безопасности является психологический контакт с водителем и пассажирами транспортного средства. Общение, согласно рекомендациям, должно складываться на основе уважения и строгого соблюдения норм закона, но при этом исключать излишнюю доверительность, которую водитель может расценивать как слабость. Речевые конструкции должны быть четкими и понятными, грамотно построены, исключающими двусмысленными. Сотрудник должен быть готов к агрессивному поведению со стороны водителя, необходимо уметь сохранять самообладание и принимать решения в стрессовых ситуациях. Признаками потенциально опасного развития ситуации может служить отказ отпустить стекло, попытки спрятать предметы, чрезмерная тревожность, внезапное изменение позы.

Особое внимание в рамках тактико-специальной подготовки уделяется действиям сотрудника при попытке нападения. Основой разрешения таких ситуаций является заранее отработанный алгоритм действий, доведенный до автоматизма. Мгновенный уход с линии атаки, использование патрульного автомобиля в качестве укрытия, применение специальных средств или табельного оружия в строгом соответствии с законодательством.

В ходе проверки документов сотрудник обязан сохранять тактическую бдительность. Молодые сотрудники зачастую допускают ошибку, отвлекаясь на длительное заполнение документов и теряя контроль над обстановкой в са-

лоне. При необходимости что-то записать, следует отойти к патрульной машине или занять позицию, позволяющую одновременно видеть документы и салон автомобиля. При проверке документов у нескольких пассажиров транспортного средства, сотрудник должен требовать поочередной передаче документов, в целях исключения возможности создания внезапных действий.

Завершая проверку, сотрудник должен убедиться, что угроза полностью отсутствует. Если при проверке были выявлены признаки совершения противоправных действий со стороны водителя, порядок действий регламентируется Уголовно-процессуальным кодексов РФ, несмотря на это тактические принципы безопасности все также сохраняют свою актуальность. Отпуская водителя транспортного средства, сотрудник не должен поворачивать спиной к машине – отходить необходимо боком, наблюдая за зеркалами заднего вида, до тех пор, пока автомобиль не начнет движение и не скроется из поля зрения.

Таким образом, остановка и проверка транспортного средства это не административная процедура, а полноценная тактическая операция, требующая от сотрудника высокого уровня подготовки, психологической устойчивости и постоянной готовности к нестандартным действиям. Проведенный нами анализ законодательной базы данной сферы, позволяет заключить, что ключевыми элементами безопасности является осознанный выбор места остановки, контроль дистанции, визуальный мониторинг салона и психологическая готовность к внезапным изменениям обстановки. Формирование этих навыков должно стать приоритетным направление профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательный организаций системы МВД России. Системный подход, сочетающий теоретическое обучение и отработка практических навыков. Для дальнейшей возможности обеспечения надежной защиты сотрудника от рисков, связанных с осуществлением надзорных функций в сфере обеспечения безопасности дорожного движения.

Литература

1. Чернышев С. Г. Обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД при досмотре транспортного средства // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орёл. 2025.С. 266-271. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=83141609, (дата обращения 03.09.2026).

2. Николаев С. А. Сущность, роль и место обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел в России на современном этапе своего развития // Автономия личности. 2025. № 1 (34). С. 77-81. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=81456420, (дата обращения 03.09.2026).

3. Губенков А. О., Мастеров А. П., Шичкин А. Ф. О деятельности органов внутренних дел Российской Федерации в условиях специальной военной операции //

Право и образование. 2025. № 9. С. 55-63. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=82890672 (дата обращения 03.09.2026).

4. *Хрыков И. С. Физическая безопасность личности: стратегии и методы защиты // Автономия личности. 2024. № 2 (32). С. 117-122. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=67916596, (дата обращения 03.09.2026).*

УДК 796.062.4

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВОЙ МЕХАНИЗМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ, МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА И МОДЕРНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ СИСТЕМЫ

ORGANIZATIONAL AND LEGAL MECHANISM FOR ENSURING THE PHYSICAL SAFETY OF AN INDIVIDUAL DURING THE TRAINING PROCESS IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION, INTERNATIONAL COOPERATION, AND MODERNIZATION OF THE SPORTS SYSTEM

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 настоящей статье рассматривается комплекс правовых, организационных и методических аспектов построения тренировочного процесса в спорте, как способа обеспечения физической безопасности личности. Также анализируются стадии подготовки спортсменов. В отношении каждой из них определяются цели, задачи и содержание мероприятий, направленных на восстановление организма, профилактику травматизма, психологическую подготовку и удержание спортивной формы. Особое внимание уделяется внедрению цифровых информационных технологий и интеллектуальных систем в учебно-тренировочный процесс.*

Abstract. *This article examines the complex of legal, organizational, and methodological aspects of designing a training process in sports as a means of ensuring an individual's physical safety. For each stage, the article defines the goals, objectives, and content of activities aimed at restoring the body, preventing injuries, providing psychological training, and maintaining athletic performance. Special attention is given to the implementation of digital information technologies and intelligent systems in the training process.*

Ключевые слова: *физическая безопасность личности; тренировочный процесс; международное сотрудничество; цифровые технологии; спортивная медицина; безопасность здоровья.*

Keywords: *physical safety of the individual; training process; international cooperation; digital technologies; sports medicine; and health safety.*

Тренировочный процесс в современном спорте подвергается существенным преобразованиям, которые обусловлены влиянием технологических открытий, процессами глобальной интеграции и спецификой самой спортивной деятельности. Увеличение объема и интенсивности нагрузок, возлагаемых на спортсменов, закономерно ведет к повышению требований к их технико-тактическому мастерству, а также вызывает рост общественного интереса к состоянию здоровья атлетов и к продолжительности их активного участия в спорте. При этом следует особо отметить, что грамотное и научно обоснованное построение тренировочного процесса способствует не только повышению физической работоспособности спортсмена, но и позволяет ему добиваться высоких спортивных результатов [1, с. 133]. Указанные обстоятельства порождают насущную потребность в изменении ранее сложившихся методик организации тренировочного процесса, а также во внедрении усовершенствованных подходов и методик, которые обеспечивают более эффективную подготовку и укрепление позиций на соревнованиях.

Обновление привычной системы подготовки атлетов обусловлено реальными условиями окружающего мира, характерными для нынешнего социума, и затрагивает не только самих спортсменов, но и устроителей турниров, болельщиков и вкладчиков средств. Обновление методической базы — именно оно помогает удерживать высокие спортивные результаты и гарантирует защищённость профессиональной карьеры в этой сфере. Сегодня спортивная отрасль функционирует в таких условиях, которые ставят перед специалистами совершенно иной набор задач и вызовов, создавая множество серьёзных преград. Среди выявленных проблемных аспектов — уменьшение времени на восстановление после значительных нагрузок, вызванных интенсивными тренировками и соревнованиями. Успешно справиться с этими трудностями позволяет создание и внедрение инновационных моделей и алгоритмов построения тренировочного процесса, основанных на актуальных методах оценки функционального состояния организма спортсмена. Разумное применение природных факторов и учёт физиологических особенностей при грамотной организации восстановительных мер могут увеличить внутренние резервы организма и тем самым повлиять на уровень работоспособности [2, 110]. Особую важность приобретает разработка индивидуальных программ подготовки, которые принимают во внимание специфические черты каждого атлета, а также характер задач, стоящих как перед отдельным спортсменом, так и перед коллективом в целом.

Спортивная подготовка в рамках тренировочного процесса должна учитывать возраст спортсменов, их классификационную принадлежность и теку-

щий уровень готовности. Она строится на общих педагогических принципах и специальных методиках: этапности многолетней тренировки, специфичности занятий, соревновательных нагрузках, индивидуализации программ и оптимизации физической подготовки [3, с. 101].

Тренировочный процесс — организованная и целенаправленная деятельность, которая включает последовательное освоение техники и тактики, развитие физических способностей, морально-волевых качеств и интеллектуальной сферы. Его смысл — обеспечить высокие результаты. Главная цель — всесторонняя подготовка спортсмена к соревнованиям и формирование физической, психологической и функциональной готовности, соответствующей соревновательной деятельности. Задачи: овладение правильной техникой и закрепление навыков; умение применять тактику в соперничестве, быстро ориентироваться и выбирать оптимальное поведение; развитие силы, скорости, выносливости, гибкости и координации; воспитание ответственности и целеустремлённости; повышение интенсивности нагрузок [4, с. 108; 5, с. 111].

В структуре тренировочного процесса принято выделять четыре фазы. Первая — подготовительный этап. Его отсчёт начинается непосредственно по окончании предыдущего соревновательного сезона и охватывает несколько месяцев. Ключевая цель данной фазы заключается в восстановлении организма после напряжённых нагрузок предшествующих месяцев, укреплении мускулатуры и исправлении обнаруженных технических погрешностей. В качестве базовых компонентов этапа рассматриваются общая физическая подготовка, специальные силовые упражнения, а также комплекс мер по предупреждению травм и ускоренному восстановлению после высоких физических нагрузок [6, с. 130]. В настоящее время для этой стадии характерно расширение доли целевых упражнений, направленных на развитие дефицитных физических качеств, и одновременное активное использование передовых технологических решений.

В настоящее время цифровые информационные технологии обретают всё большее распространение и активно интегрируются в практику учебно-тренировочного процесса. Их применение усиливает контроль за корректным выполнением задач, стоящих перед участниками подготовки, и повышает качество подготовки спортсменов на всех этапах их становления. Важным элементом здесь признаётся создание и внедрение комплексных информационно-методических систем, которые структурно объединяют технические средства, цифровые образовательные ресурсы и инструменты управления тренировочным процессом — планирование, учёт, анализ и коррекцию. Такие условия позволяют реализовать единую концепцию цифрового образования в области физической культуры и спорта и обеспечить системный подход к развитию отрасли в целом. Однако результаты ряда исследований говорят о двойственном воздействии современных технологий на тренировочную деятельность. С одной стороны, использование фитнес-трекеров, тренажёров со встроенными

цифровыми системами управления, специализированных мобильных приложений и онлайн-платформ стимулирует освоение и развитие компетенций спортсменов [7, с. 94]. С другой стороны, наблюдается и обратный эффект: формируются новые условия для активного включения самого спортсмена в процессы становления и дальнейшего развития физической культуры и спорта. Таким образом, цифровые информационные технологии оказывают неоднозначное, но объективно значимое влияние на учебно-тренировочный процесс.

Вторая - предсоревновательная фаза - это этап подготовки, который начинается с началом официального соревновательного периода, установленного календарным планом или регламентом. Отличительная черта этой фазы в том, что одновременно растут и общий объём тренировочных нагрузок, и интенсивность выполнения упражнений по сравнению с предыдущими этапами. На этом этапе главное внимание уделяется нескольким направлениям: моделированию индивидуального или командного плана выступления (включая тактические схемы, распределение сил и временные параметры), систематическому обучению (совершенствование технико-тактических элементов), а также психологической подготовке спортсмена (формирование стрессоустойчивости и навыков саморегуляции). Цель предсоревновательной фазы — свести к минимуму, а в идеале полностью убрать эмоциональное возбуждение, тревогу и волнение, которые возникают у спортсменов перед предстоящими соревнованиями.

Третья - Соревновательная фаза. Данная фаза считается ключевым звеном в структуре тренировочного процесса. Его главная особенность — предельная соревновательная включённость атлета, которая проявляется в прямом участии в официальных стартах. Основные задачи этой стадии — удержание стабильно высокого уровня спортивной формы, дающей возможность успешно выступать на турнирах соответствующего статуса, а также проведение комплексных восстановительных и реабилитационных процедур, направленных на нормализацию функционального состояния организма после нагрузок. Отдельно стоит подчеркнуть, что соревновательная фаза создаёт необходимую правовую и практическую базу для последующих успешных результатов спортсмена, включая региональные, национальные и международные соревнования.

Четвертая - Переходная фаза. Эта стадия — временной интервал, который следует за официальным окончанием предыдущего спортивного сезона (включая все календарные соревнования и обязательные тренировочные мероприятия) и длится до момента начала следующего этапа. Предназначение данной фазы состоит в осуществлении регламентированного комплекса последовательных мер, направленных на полноценное восстановление физического и психологического состояния спортсмена, перенёсшего регулярные интенсивные тренировочные нагрузки в предыдущем макроцикле. В рамках достижения этой цели снимаются последствия физического и нервно-эмоционального перенапряжения, а также предотвращаются нарушения адаптационных меха-

низмов. Особенности данной фазы включают активный отдых и восстановительные процедуры. Они проводятся под присмотром тренерского и медицинского персонала и являются обязательным компонентом годичного цикла подготовки, если индивидуальный план спортсмена не предусматривает иного.

Спортивная медицина выполняет ряд критически важных функций. Прежде всего, она занимается глубоким анализом воздействия специфических факторов спорта — от интенсивных тренировок и соревновательного стресса до особенностей питания и режима — на организм атлета. Кроме того, она способствует достижению высоких спортивных показателей, оптимизируя работу систем организма и предотвращая срывы адаптационных механизмов. Не менее важна и профилактическая роль: своевременное выявление предпатологических состояний и заболеваний, спровоцированных перегрузками. Сегодня эта дисциплина находится в стадии активной трансформации, и, как отмечает автор, в перспективе она станет еще более результативной, что подтверждается актуальными данными.

Особого внимания требует правовое и организационное обеспечение подготовки спортсменов, так как за последнее десятилетие тренировочный процесс претерпел фундаментальные изменения. Эти системные сдвиги диктуют необходимость обновления нормативной базы.

Во-первых, возросла значимость научного сопровождения. Современная подготовка немыслима без внедрения передовых методов оценки функционального состояния организма, что требует привлечения экспертов в области физиологии, биохимии, психологии и медицины на каждом этапе. Данный подход должен быть формализован в трудовых договорах, должностных инструкциях и локальных актах спортивных организаций.

Во-вторых, активно внедряются инновационные технологии, автоматизирующие мониторинг состояния атлетов, планирование циклов нагрузки и восстановление в режиме реального времени [8, с. 124]. Это порождает потребность в правовом регулировании вопросов защиты персональных данных, а также в установлении стандартов сертификации и эксплуатации используемого оборудования. Данные изменения должны быть интегрированы в нормативные и методические документы всех уровней — от спортивных федераций до профессиональных клубов и профильных учебных заведений.

Наконец, международное сотрудничество открывает доступ к передовому опыту и технологиям, способствуя профессиональному росту спортсменов. Однако такая интеграция сопряжена с рядом вызовов: частыми перемещениями, необходимостью акклиматизации и адаптации к новым условиям. Это требует разработки дополнительных правовых, организационных и медицинских протоколов для обеспечения безопасности и эффективности подготовки в международном формате.

Эти сложности возникают из-за регулярного пересечения границ, акклиматизации и привыкания к новому климату. Поэтому нужны дополнительные пра-

вовые, организационные и медицинские меры, ведь это может плохо влиять на здоровье и спортивную форму. Преодолеть такие вызовы помогает системная подготовка и мобильные диагностические комплексы, которые позволяют быстро следить за здоровьем и готовностью спортсмена, где бы он ни находился. Международное сотрудничество в спорте — это сложная система правовых, организационных и экономических отношений между государствами, международными спортивными организациями, национальными федерациями и другими участниками. Его цель — развивать физкультуру и спорт, укреплять связи между странами, создавать условия для международных соревнований и обмена опытом.

Взаимодействие стран в спортивной сфере регулируется строгими международными нормами: от правил проведения соревнований до протоколов безопасности и борьбы с допингом. Именно благодаря этим соглашениям мы видим выступления национальных сборных на чемпионатах мира и Олимпиадах.

Сегодня тренировочный процесс — это уже не просто физические нагрузки, а сложная система, учитывающая глобализацию и технологический прогресс [9, с. 360]. Старые методики уступают место индивидуальному подходу и высокотехнологичной диагностике. Чтобы оставаться конкурентоспособными, тренеры активно внедряют научные разработки и «цифру». Это позволяет не только достигать новых высот, но и, что самое важное, беречь здоровье спортсменов в условиях жесткой спортивной борьбы.

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. Алдошин А. В. Физическая рекреация курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 1(78). С. 110-113.

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

4. Герасимов И.В. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению контрольных упражнений на быстроту и ловкость // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3(72). С. 107-111.

5. Кузнецов М. Б. Применение метода плиометрических тренировок для развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2(75). С. 143-146.

6. Пахомов В. И. История бега. Оздоровительный бег как средство поддержания физической формы человека // Автономия личности. 2022. № 1(27). С. 124-132. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 10.09.2026).

7. Ларкин М. Ю. Модернизация современности в контексте цифровых технологий: новаторские направления и их влияние на спортивную индустрию // Наука-2020. 2025. № 4(78). С. 91-97. URL: http://nauka-2020.ru/NV_4(78)2025.pdf (дата обращения: 10.09.2026).

8. Богомолов Д. С. Динамика психофизиологических маркеров адаптации студентов к высокоинтенсивным интервальным нагрузкам // Автономия личности. 2026. № 2(39). С. 122-125. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALV_2(39)2026_c.pdf (дата обращения: 10.09.2026).

9. Контроль и самоконтроль в физических упражнениях / Д. Д. Мадышев, В. В. Федоров, Е. А. Алдошина [и др.] // Управленческий учет. 2025. № 9. С. 355-361.

УДК 796.071

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ СОТРУДНИКАМИ МВД: ПРАВОВЫЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

THE USE OF PHYSICAL FORCE AND SPECIAL MEANS BY POLICE OFFICERS: LEGAL AND TACTICAL ASPECTS

Бабенкова Ангелина Игоревна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г.Орел, Россия
Babenkova Angelina Igorevna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia
Пахомов Вячеслав Иванович
старший преподаватель
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Pakhomov Vyacheslav Ivanovichn
senior lecturer
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются правовые и тактические аспекты применения физической силы и специальных средств сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации. Анализируются нормы Федерального закона «О полиции», регламентирующие основания и порядок применения мер принудительного воздействия. Особое внимание уделяется вопросам профессиональной подготовки сотрудников, судебной практике оценки правомерности действий поли-цейских, а также тактическим особенностям использования специальных средств ограничения подвижности. Исследуется проблема разграничения правомерного применения силы и превышения полномочий.*

Abstract. *The article examines the legal and tactical aspects of the use of physical force and special means by law enforcement officers of the Russian Federation. The norms of the Federal Law "On Police" regulating the grounds and procedure for applying coercive measures are analyzed. Particular attention is paid to the professional training of officers, judicial practice in assessing the lawfulness of police actions, and tactical features of using special means of restraint. The problem of distinguishing between lawful use of force and abuse of authority is investigated.*

Ключевые слова: *физическая сила; специальные средства; органы внутренних дел; правовые основания; тактика применения; профессиональная подготовка, превышение полномочий.*

Keywords: *physical force; special means; internal affairs bodies; legal grounds; tactics of application; professional training; abuse of authority.*

Применение физической силы и специальных средств сотрудниками органов внутренних дел представляет собой одну из наиболее чувствительных сфер правоохранительной деятельности. Здесь пересекаются интересы государства, связанные с обеспечением правопорядка, и конституционные права граждан, включая право на жизнь, здоровье и личную неприкосновенность. Любое необоснованное применение силы дискредитирует саму идею правоохранительной службы. В то же время отказ от решительных действий там, где они необходимы, оборачивается неспособностью защитить законопослушных граждан и самих сотрудников. Эта дихотомия порождает сложную правовую и тактическую проблематику, которая требует постоянного научного осмысления.

Нормативную основу применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия составляет Федеральный закон от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции». Именно этот документ закрепил принципиально новый подход к регламентации мер принуждения по сравнению с ранее действовавшим Законом «О милиции». Как отмечают исследователи, положения нового закона в значительной степени ориентированы на соблюдение прав человека и минимизацию вреда, причиняемого при применении принудительных мер [1, с. 37]. Статья 18 Закона «О полиции» устанавливает обязанность сотрудника проходить специальную подготовку и периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. При этом содержание программ такой подготовки определяется федеральным органом исполнительной власти в сфере внутренних дел [2, с. 3-4]. Представляется, что профессиональная подготовка должна включать как формирование навыков применения боевых приёмов борьбы и специальных средств, так и правовую подготовку - знание оснований, условий и пределов применения мер принуждения [3, с. 45]. Без этого невозможно осознанное и правомерное применение силы.

Статья 20 Закона «О полиции» определяет основания применения физической силы. Сотрудник вправе применять силу лично или в составе подразделения для пресечения преступлений и административных правонарушений, для доставления лиц, совершивших правонарушения, и для преодоления противодействия законным требованиям. Существенно, что закон использует конструкцию «если не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей» [1, С. 900]. Это означает, что применение силы допустимо лишь тогда, когда исчерпаны или заведомо неэффективны иные, ненасильственные методы. Следует признать, что на практике оценка

«исчерпанности» не силовых способов нередко вызывает затруднения, особенно в ситуациях, требующих немедленного реагирования.

Отдельного внимания заслуживает вопрос о содержательном наполнении понятия «физическая сила». Законодатель не даёт его развёрнутого определения, ограничиваясь указанием на «боевые приёмы борьбы» как одну из форм применения силы. Из анализа статьи 20 остаётся неясным, какие именно действия охватываются термином «физическая сила» - только ли специально отработанные приёмы или любые насильственные действия, направленные на достижение служебных целей. Эта неопределённость порождает споры в правоприменительной практике и создаёт риски как для сотрудников, так и для граждан. Специальные средства представляют собой отдельную категорию мер принуждения. Их применение регулируется статьями 21–23 Закона «О полиции». Закон перечисляет конкретные виды специальных средств - палки специальные, наручники, средства ограничения подвижности, световые и акустические средства, средства разрушения преград, водомёты, электрошоковые устройства и другие. Для каждого вида устанавливаются свои основания и ограничения. Например, применение водомётов, бронемашин и некоторых других средств допускается только с разрешения руководителя территориального органа или его заместителя, если иное не предусмотрено обстановкой.

Сотрудник должен осознавать, что каждое применение специального средства - это юридически значимое действие, влекущее ответственность при нарушении установленного порядка. Авторы акцентируют внимание на том, что специальные средства ограничения подвижности предназначены не для наказания, а для предотвращения дальнейших противоправных действий и обеспечения безопасности. Эта функциональная направленность принципиальна: средства ограничения подвижности не должны использоваться в качестве инструмента устрашения или причинения страданий. Тактические аспекты применения физической силы и специальных средств неразрывно связаны с правовыми. Можно сказать, что тактика есть форма реализации правовых норм в конкретной оперативной обстановке. Один и тот же приём может быть правомерным в одной ситуации и противоправным в другой. Это принципиальный момент: целесообразность не может подменять законность.

Интересно отметить, что проблема соразмерности имеет не только юридическое, но и психологическое измерение. В условиях стресса, дефицита времени и информации сотрудник вынужден принимать решения мгновенно. Оценка соразмерности, в спокойной обстановке судебного заседания, принципиально отличается от той оценки, которую сотрудник производит в момент применения силы. Это не означает, что требование соразмерности должно смягчаться, но показывает, насколько важна профессиональная подготовка, формирующая устойчивые навыки правомерного поведения. Тактическая подготовка включает несколько компонентов. Прежде всего, это владение техникой применения физической силы и специальных средств. Боевые приёмы

борьбы, навыки использования наручников и иных средств ограничения подвижности должны быть отработаны до автоматизма. Во-вторых, это тактическое мышление - способность выбрать оптимальный способ действий в конкретной обстановке. В-третьих, это коммуникативные навыки: умение предупредить о намерении применить силу, потребовать прекращения противоправных действий, использовать вербальные средства воздействия. Закон «О полиции» прямо требует, чтобы сотрудник предупредил о намерении применить физическую силу или специальные средства, предоставив достаточно времени для выполнения требований, за исключением случаев, когда промедление создаёт непосредственную опасность.

Практика показывает, что наиболее сложные ситуации возникают при применении силы к лицам, оказывающим пассивное сопротивление. Когда правонарушитель не нападает, но отказывается подчиниться требованиям - не идёт, садится на землю, хватается за предметы, - граница между правомерным принуждением и превышением становится особенно тонкой. В таких случаях тактически грамотные действия предполагают, прежде всего, исчерпание вербальных средств убеждения, затем - применение минимально необходимой силы. Специальные средства ограничения подвижности - наручники, связки, ремни - в этой ситуации предпочтительнее болевых приёмов, поскольку они минимизируют риск травм и визуально демонстрируют контролируемый характер принуждения [5, с. 116].

Бордачев А. Ю., исследуя особенности применения огнестрельного оружия в ситуациях, не терпящих отлагательств, отмечает, что сотрудники должны чётко знать не только основания, но и тактические приёмы, позволяющие минимизировать ущерб [6, с. 170]. Хотя его работа посвящена огнестрельному оружию, этот принцип универсален: минимизация вреда является не факультативным, а обязательным требованием. Сотрудник обязан стремиться к тому, чтобы причиняемый вред был наименьшим из возможных в данной обстановке. Это не всегда достижимо, но стремление к этому должно быть частью профессионального сознания.

Здесь необходимо сделать отступление и коснуться вопроса о правовой защите сотрудников. Парадоксально, но одной из проблем является не только чрезмерное, но и недостаточное применение силы. Сотрудник, опасаясь ответственности, может воздержаться от решительных действий там, где они необходимы, что приводит к более тяжким последствиям. Закон «О полиции» содержит норму, согласно которой сотрудник не несёт ответственности за вред, причинённый при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, если применение осуществлялось по основаниям и в порядке, установленным законом. Однако на практике сотрудники нередко воспринимают эту норму как декларативную. Формирование уверенности в правовой защите - важная задача, решение которой лежит как в плоскости совершенствования законодательства, так и в сфере правоприменительной

практики. Возвращаясь к тактическим аспектам, следует отметить, что применение специальных средств ограничения подвижности имеет свою специфику. Наручники, застёгнутые слишком туго, могут причинить физическую боль и даже травму. Фиксация в положении, затрудняющем дыхание, создаёт риск асфиксии. Эти тактические детали имеют прямое правовое значение: причинение неоправданного вреда может быть квалифицировано как превышение полномочий. Таким образом, тактика и право здесь неразделимы.

Профессиональная подготовка сотрудников должна включать не только отработку технических приёмов, но и формирование правосознания. Сотрудник должен понимать, что применение силы - это не наказание, а мера защиты. Она направлена на пресечение противоправного поведения, а не на возмездие. Это различие принципиально и должно быть усвоено на уровне внутреннего убеждения. Как показывает практика, именно формальное отношение к применению силы, восприятие её как рутинной процедуры, порождает нарушения.

Обобщая изложенное, можно выделить несколько ключевых положений. Правовая регламентация применения физической силы и специальных средств в Российской Федерации основывается на принципах законности, необходимости и соразмерности. Закон «О полиции» устанавливает достаточно детальные правила, однако некоторые формулировки требуют дальнейшего уточнения. Тактические аспекты применения силы неотделимы от правовых: тактика есть способ реализации правовых норм в конкретной обстановке. Эффективность и правомерность применения силы зависят от уровня профессиональной подготовки сотрудников, включающей как технические навыки, так и правовую культуру.

Подводя итог, проблема применения физической силы и специальных средств не имеет окончательного решения. Она находится на пересечении права, тактики, психологии и этики. Каждое новое дело, каждый новый судебный акт добавляет нюансы в понимание того, где проходит граница между необходимым принуждением и злоупотреблением. Научное осмысление этой проблематики должно продолжаться, поскольку от её решения зависит не только эффективность правоохранительной деятельности, но и доверие граждан к государству, которое они вправе ожидать.

Литература

1. Струганов С. М., Мудрый А. Е., Кугно Э. Э. Применение специальных средств ограничения подвижности в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Автономия личности. 2024. № 3 (33). С. 35-42. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-spetsialnyh-sredstv-ogranicheniya-podvizhnosti-v-professionalnoy-deyatelnosti-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del (дата обращения: 13.09.2026).

2. Сухачев И. Ю. О порядке применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками полиции в Российской Федерации // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-poryadke-primeneniya-fizicheskoy-sily-spetsialnyh-sredstv-i-ognestrelnogo-oruzhiya-sotrudnikami-politsii-v-rossiyskoy-federatsii (дата обращения: 13.09.2026).

3. Симоненко А. В., Никифоров М. Ю. Правовые основы применения сотрудниками органов внутренних дел физической силы, специальных средств и оружия // Современная наука. 2011. № 1. С. 42-46. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/pravovye-osnovy-primeneniya-sotrudnikami-organov-vnutrennih-del-fizicheskoy-sily-spetsialnyh-sredstv-i-oruzhiya (дата обращения: 13.09.2026).

4. Струганов С. М., Литвинцева Т. Э., Гаврилов Д. А. Актуальные проблемы применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудником полиции в ходе решения оперативно-служебных задач // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 114-120 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-primeneniya-fizicheskoy-sily-spetsialnyh-sredstv-i-ognestrelnogo-oruzhiya-sotrudnikom-politsii-v-hode-resheniya (дата обращения: 13.09.2026).

5. Бордачев А. Ю. Особенности применения огнестрельного оружия сотрудником полиции МВД России, в ситуациях, не терпящих отлагательств // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. № 9-1 (96). С. 169-171 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-primeneniya-ognestrelnogo-oruzhiya-sotrudnikom-politsii-mvd-rossii-v-situatsiyah-ne-terpyaschih-otlagatelstv (дата обращения: 13.09.2026).

УДК 796

СПЕЦИАЛЬНАЯ И СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ

SPECIAL AND SERVICE‑APPLIED OBSTACLE ROLES AS A METHOD OF ENSURING PERSONAL SECURITY IN THE RUSSIAN MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS SYSTEM: CURRENT PROBLEMS AND PRACTICAL APPLICATION

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

Нечетова Карина Алексеевна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г.Орел, Россия
Nechetova Karina Alekseevna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В настоящей работе проводится анализ текущего состояния и практики применения специальной и служебно-прикладной полос препятствий при подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Раскрывается актуальность совершенствования данных средств в современных условиях высоких физических и психологических нагрузок оперативно-служебной деятельности. Делается вывод относительно необходимости комплексной модернизации рассматриваемого направления физической подготовки для приведения ее в соответствие с современными вызовами.*

Abstract. *This paper analyzes the current state and practice of using special and service-applied obstacle courses in the training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation. The relevance of improving these tools in modern conditions of high physical and psychological stress of operational and official activities is revealed. The*

conclusion is made regarding the need for a comprehensive modernization of the considered area of physical training in order to bring it in line with modern challenges.

Ключевые слова: *специальная полоса препятствий; служебно-прикладная полоса препятствий; физическая подготовка; профессионально-прикладная подготовка; элементы полосы препятствий.*

Keywords: *special obstacle course; service and application obstacle course; physical training; professional and application training; elements of the obstacle course.*

Современная деятельность сотрудников ОВД России характеризуется повышенными нагрузками, что диктует необходимость усиленной профессиональной подготовки [1, с. 27]. Главная задача здесь — обеспечить реалистичность обучения, чтобы в ходе занятий сотрудники осваивали именно те навыки, которые потребуются им на службе [2, с. 101]. В этом контексте полосы препятствий играют роль не столько спортивного элемента, сколько базового инструмента для формирования необходимых двигательных стереотипов.

Под специальной полосой препятствий понимается комплекс заданий, моделирующих стандартные ситуации службы: от преследования и задержания правонарушителей в замкнутом пространстве до передвижения по сложному рельефу или городским улицам [3, с. 137].

Специальная полоса оборудуется в игровом спортивном зале или на спортивной площадке и состоит из следующих элементов:

1. Преодоление гимнастического коня.
2. Бросок медицинбола.
3. Переноска «ящика» или боксерского мешка.
4. Лазание по канату (шесту).
5. Переползание по-пластунски.
6. Повторное лазание по канату (шесту).
7. Кувырки.
8. Передвижение в упоре на руках по гимнастическим брусьям.
9. Передвижение по гимнастическому бревну.
10. Преодоление забора.

Хотя в ведомственных вузах полосы препятствий могут иметь разную конфигурацию и несколько модификаций, их функциональное назначение остается единым: развитие выносливости, ловкости, быстроты и силы. В ряде ведомственных образовательных учреждений внедряется методика, предполагающая чередование тематических и комплексных занятий, что позволяет увеличить плотность тренировки и усилить мотивацию обучающихся.

Как показывает анализ литературы, специальная полоса зачастую не включает упражнения на применение специальных средств (наручников и/или специальной палки) и навыков тактической медицины. Кроме того, в ней не предусмотрены выбор оптимального решения и отработка разнообразных действий с наручниками, резиновой палкой и других профессионально важных

двигательных навыков. На наш взгляд, это прямо противоречит современным реалиям: сотрудник любого ведомства должен действовать не шаблонно, а гибко, в зависимости от меняющейся обстановки [4, с. 123].

Служебно-прикладная полоса препятствий (СППП) имеет более сложную конфигурацию и адресована действующим сотрудникам; ее часто используют в служебно-прикладных соревнованиях. Дистанция составляет 200 м: половина — препятствия, половина — беговая дорожка. На тренировках и соревнованиях участники могут двигаться в форменной одежде, бронезащите, со спецсредствами и табельным оружием в закрытой кобуре.

Прохождение служебно-прикладной полосы препятствий развивает у сотрудников психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям, снижает страх и служит средством отработки служебно-прикладных умений и навыков.

Для оборудования служебно-прикладной полосы препятствий используется спортивная площадка или прямой, ровный участок местности, в частности загородная учебная база высшего учебного заведения (рис. 1).

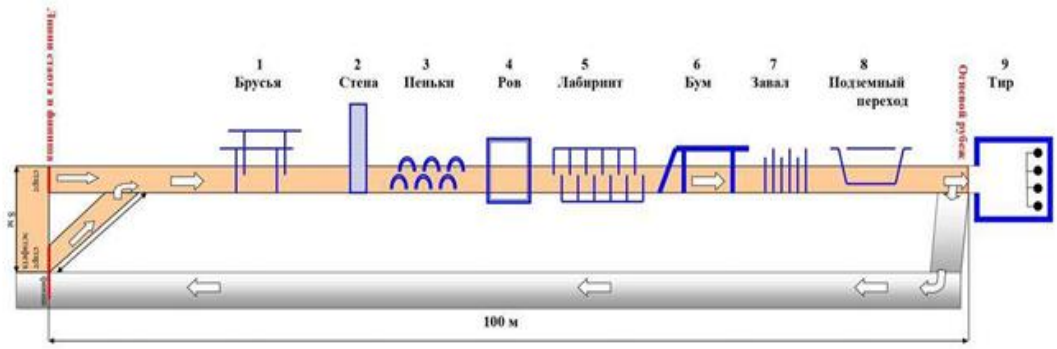


Рис. 1. Схема служебно-прикладной полосы препятствий

Специализированная полоса препятствий стандартной конфигурации включает восемь снарядов, равномерно распределённых по 100-метровой дистанции. Алгоритм прохождения таков:

1. «Брусья». Сотрудник продвигается в упоре на руках, контролируя касание отметок на входе и выходе. Падение требует повторного начала этапа.
2. «Стена». Выбор техники преодоления не ограничен.
3. «Пеньки». Снаряд организован в шахматном порядке: элементы расположены на двух параллельных линиях на одинаковом расстоянии. Задача — поочерёдно наступать на каждый.
4. «Ров». Есть два варианта действий: перепрыгнуть или спуститься, пройти по дну и выбраться.
5. «Лабиринт». Маршрут проходится только внутри лабиринта; переползание сверху или снизу и обход исключены.
6. «Бум». При падении этап проходится заново.
7. «Завал». Перекладины берутся поочерёдно: низкие — сверху, высокие — снизу.

8. «Подземный переход». Нужно спуститься в окоп, дойти до противоположного края и вылезти.

Несмотря на появление приказа МВД РФ № 44 от 02.02.2024 г., само содержание полос препятствий обновляется довольно редко. В частности, на современных полосах слабо учтены реалии городской застройки и современные методы действий малых преступных групп. Однако, в научной литературе существуют рекомендации о том, что необходимо формировать определенные умения и навыки в преодолении полосы препятствий [5, с.93].

Современные проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел связаны с низкой мотивацией для тренировок, ограниченным доступом к тренажерному оборудованию, а также с проблемами организационного характера. Несмотря на то, что для сотрудников патрульно-постовой службы и оперативных сотрудников уголовного розыска требуемая физическая форма различается, требования для них практически идентичны. Главной целью физической подготовки в органах внутренних дел выступает формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечению высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [6, с. 107]. Стоит сказать о том, что нельзя устанавливать требования к физической подготовке, не беря в учет индивидуальные особенности. Такой вывод также подтверждается и современными исследованиями в области кадрового обеспечения, где отмечаются проблемы текучести кадров, особенности подбора и профессиональной подготовки персонала, а также мотивация сотрудников [7, с. 111].

Еще одной немаловажной проблемой является высокий уровень травматизма. Это связано с тем, что покрытия на полосах препятствий во многих территориальных органах не соответствуют современным стандартам безопасности (асфальт, скользкие доски, металлические конструкции). Что, в свою очередь, приводит к травмам: голеностопа, коленных суставов и позвоночника, и выводит сотрудников из строя на длительное время.

Нельзя оставить без внимания и тот факт, что в условиях некомплекта и текучки кадров у действующих сотрудников попросту не хватает времени на плановую физическую подготовку, а полосы препятствий для них становятся лишь эпизодическим испытанием во время проверок, что ведет к формализму и росту травматизма.

Устранить имеющиеся проблемы можно только с помощью применения комплекса мер. Разберем такие меры подробно.

Во-первых, необходимо обновление нормативной базы. Это требует пересмотра содержания специальной полосы препятствий с включением вариативных модулей. Также, в качестве пути решения, предлагаем создание единой полосы препятствий, которая будет включать в себя такие структурные элемен-

ты: ров, лабиринт, забор, разрушенный мост, разрушенную лестницу, траншею, стену с проломами.

Во-вторых, необходимо повысить мотивацию сотрудников. Реализация такой меры возможна через внедрение игрового и соревновательного метода. Согласно современным публикациям, динамическая схема преодоления полосы препятствий в сочетании с внезапными сигналами заметно усиливает вовлечённость занимающихся и результативность тренировочного процесса. Не менее важен индивидуальный подход: программы должны учитывать как физическое состояние, так и специфику профессиональной деятельности слушателя.

В-третьих, назрела необходимость обновления материальной базы. Речь идёт о плановой замене травмоопасных участков, устройстве мягких покрытий в местах приземления и применении современных синтетических материалов при имитации препятствий. Наряду с этим важно поддерживать физическую форму, отрабатывать боевые приёмы борьбы и углублять знания о личной безопасности сотрудников.

В-четвёртых, физическую подготовку следует интегрировать с огневой и тактической. Современные исследования показывают, что на итоговых занятиях сочетание прохождения специальных прикладных полос препятствий с практическими заданиями на применение физической силы хорошо зарекомендовало себя как эффективное средство контроля и диагностики физической подготовленности сотрудников. Научные работы подтверждают эффективность комплексных контрольных упражнений для достоверного определения уровня развития двигательных качеств и профессиональной компетентности у сотрудников полиции.

Слабое место текущей системы — почти полное отсутствие моделирования стрессовых факторов, возникающих при реальном задержании. Полоса препятствий обычно преодолевается по заученному маршруту: очерёдность снарядов известна заранее. В действительности же сотрудник на выезде не располагает информацией о том, что его ждёт. Перспективным решением видится внедрение системы, где порядок прохождения элементов меняется по команде инструктора или после внезапной вводной (например, «нападение собаки», «появление второго правонарушителя», «необходимость оказания первой помощи пострадавшему»). Это вынуждает мозг и тело работать на пределе, одновременно решая двигательную и тактическую задачи.

Помимо этого, научная литература обосновывает необходимость упражнений на переключение внимания. Прохождение полосы должно дополняться когнитивными нагрузками: запоминанием примет «преступника», отсчётом времени, словесными командами.

Ещё один неиспользованный ресурс — системы видеоконтроля и хронометража с автоматическим анализом ошибок. В отдельных территориальных органах (например, в ГУ МВД по Московской области) уже тестируют порта-

тивные лазерные датчики, которые фиксируют касания препятствий и штрафное время. Это снижает субъективизм оценки и позволяет вести электронный журнал динамики каждого сотрудника. Такой опыт следует тиражировать в масштабах всей системы МВД.

Не менее значима профилактика травм на разминке и перед стартом. Практика показывает: более половины растяжений и вывихов на полосе связаны с недостаточным разогревом мышц. Обязательный динамический «разогрев» на 15–20 минут перед заходом на полосу и применение специальных бандажей для голеностопа (особенно для сотрудников с избыточной массой тела) позволили бы сократить травматизм.

Профессионально подготовленные сотрудники полиции способны действовать в крайне сложной оперативно-служебной обстановке, сохранять необходимую работоспособность, скорость реакции и выдерживать нервно-психические нагрузки [8, с. 129]. Анализ показал, что данные средства подготовки сохраняют высокую актуальность, являясь эффективным инструментом формирования профессионально значимых физических и психологических качеств. Это позволяет заключить, что без комплексной модернизации данного направления физической подготовки невозможно достичь требуемого уровня готовности личного состава. Реализация данных мер позволит вывести процесс физической подготовки сотрудников ОВД на качественно новый уровень, соответствующий современным вызовам и угрозам.

Литература

1. Богомолов Д. С. Методика комплексного развития скоростно - силовых качеств у курсантов-спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям по служебно-прикладному многоборью // Наука-2020. 2026. № 2(82). С. 26-31. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(82)2026.pdf (дата обращения: 10.09.2026).

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

3. Пахомов В. И. Преодоление полосы препятствий на практических занятиях по физической подготовке курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2024. №. 3 (70). С. 133-139. URL: http://nauka-2020.ru/NV_3(70)2024.pdf (дата обращения: 10.09.2026).

4. 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.

5. Дремов Е. С., Ларкин М. Ю. Совершенствование методики физической подготовки курсантов вузов МВД России к выполнению служебных задач в современных условиях // Наука-2020. 2026. № 1(81). С. 90-94. URL: http://nauka-2020.ru/NM_1(81)2026.pdf (дата обращения: 10.09.2026).

6. 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.

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.944.4:351.74:796

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ОПЕРУПОЛНОМОЧЕННЫХ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG CRIMINAL INVESTIGATION OPERATIVES THROUGH PHYSICAL TRAINING

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

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

Першина Арина Александровна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Pershina Arina Alexandrovna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается проблема профессионального эмоционального выгорания у оперуполномоченных уголовного розыска — категории*

сотрудников органов внутренних дел, характеризующейся максимальной интенсивностью контакта с криминальной средой, высоким уровнем операционных и организационных стрессоров. На основе анализа современной научной литературы (2020–2026 гг.) выявляются ключевые факторы риска выгорания: организационные стрессоры (бюрократическая нагрузка, дефицит кадров, неопределенность карьерных перспектив), операционные стрессоры (раскрытие тяжких преступлений, контакт с криминальной средой) и индивидуально-психологические особенности. Обосновывается необходимость системного подхода к профилактике выгорания, включающего индивидуальные (развитие резильентности и эмоциональной регуляции), межличностные (программы равной поддержки, работа с семьей) и организационные (ранние системы выявления рисков, здоровый лидерский стиль, дестигматизация обращения за помощью) уровни вмешательства. Предлагаются конкретные рекомендации для внедрения в практику деятельности подразделений уголовного розыска системы МВД России.

Abstract. *The article examines the problem of professional emotional burnout among criminal investigation operatives, a category of law enforcement officers characterized by the maximum intensity of contact with the criminal environment, a high level of operational and organizational stressors. Based on the analysis of modern scientific literature (2020-2026), key risk factors for burnout are identified: organizational stressors (bureaucratic workload, staff shortage, uncertain career prospects), operational stressors (disclosure of serious crimes, contact with the criminal environment) and individual psychological characteristics. The need for a systematic approach to burnout prevention is substantiated, including individual (development of resilience and emotional regulation), interpersonal (equal support programs, family work) and organizational (early risk detection systems, healthy leadership style, destigmatization of seeking help) intervention levels. Specific recommendations are proposed for the implementation of the criminal investigation units of the Russian Interior Ministry system in practice.*

Ключевые слова: *эмоциональное выгорание; оперуполномоченный; уголовный розыск; профилактика; организационная поддержка; резильентность; peer support; системы раннего выявления; дестигматизация.*

Keywords: *emotional burnout; operative; criminal investigation; prevention; organizational support; resilience; peer support; early detection systems; destigmatization.*

Прохождение службы оперативными сотрудниками всегда связано с опасными ситуациями, рисками, угрозой их жизни и здоровья, а соответственно данная профессия является подверженной развитию синдрома эмоционального выгорания и профессиональной деформации.

В системе МВД России проблемы сохранения психического здоровья сотрудников входят в первоочередные стратегические планы. Так как, только сохраняя психическое и ментальное здоровье, сотрудник органов внутренних дел, может реализовывать свои служебные задачи. Если изучить исследования в данной сфере, можно констатировать, что профессиональное выгорание

устойчиво коррелирует с ростом числа ошибочных действий, снижением раскрываемости преступлений и усилением кадровой текучести.

На основе анализа современной научной литературы (2020–2026 гг.) выявляются ключевые факторы риска выгорания: организационные стрессоры (бюрократическая нагрузка, дефицит кадров, неопределенность карьерных перспектив), операционные стрессоры (раскрытие тяжких преступлений, контакт с криминальной средой) и индивидуально-психологические особенности. С. Н. Баркалов отмечает, что «важнейшим аспектом совершенствования и развития укрепления психического здоровья в полиции является системный подход» [1, с. 122].

В современной организационной психологии доминирует трехкомпонентная модель выгорания [3, с. 58]: эмоциональное истощение (ощущение опустошенности и исчерпанности эмоциональных ресурсов), деперсонализация (циничное, дегуманизированное отношение к субъектам профессионального взаимодействия) и редукция профессиональных достижений (чувство неэффективности и снижение продуктивности).

Для оперуполномоченных особую значимость приобретает второй компонент – деперсонализация. В условиях постоянного контакта с подозреваемыми, свидетелями и потерпевшими, многие из которых демонстрируют манипулятивное или асоциальное поведение, формирование защитного цинизма может рассматриваться как адаптивный механизм, однако в хронической форме приводит к полной утрате эмпатии и профессиональной деформации.

Исследования последних лет выделяют две основные категории стрессоров в деятельности сотрудников правоохранительных органов, представим их в таблице 1.

Таблица 1

Категории стрессоров
в деятельности сотрудников правоохранительных органов

Категория стрессоров	**Примеры для оперуполномоченного УР**	**Характер воздействия**
Операционные	Раскрытие убийств, изнасилований; работа с неопознанными трупами; угрозы со стороны преступной среды	Эпизодический, высокой интенсивности
Организационные	Бюрократическая отчетность, неравномерное распределение рабочих обязанностей, конфликты с руководством, дефицит кадров, ненормированный рабочий день	Хронический, кумулятивный

Примечательно, что ряд исследований демонстрирует: организационные стрессоры часто оказывают более сильное негативное влияние на психологическое благополучие сотрудников, чем операционные. Примерами орга-

низационных стрессоров являются неравномерное распределение рабочих обязанностей, бюрократические проволочки и чрезмерные административные обязанности. Исследование показало, что именно организационное и операционное давление, а не травматический опыт, были наиболее сильными предикторами неблагоприятных исходов для благополучия, таких как выгорание и дистресс.

В качественном исследовании Tsirimokou и соавторов (2024), посвященном сотрудникам специализированных подразделений (криминалистика, цифровая экспертиза), участники описывали влияние работы как неизбежное («The effects are inevitable»), однако отмечали, что наличие безопасной рабочей среды и поддержки коллег является ключевым буфером против выгорания [4, с. 146].

В исследовании Tsirimokou и соавторов участники описывали, как их работа с тяжелыми преступлениями привела к:

– углублению профессиональной идентичности («я делаю важную работу для общества»);

– развитию эмпатии и понимания человеческой природы;

– укреплению отношений с коллегами, прошедшими через общий травматический опыт.

Исследование выявило три суперординатные темы: «Последствия неизбежны», «Создание безопасной среды» и «Чувство ответственности и личностный рост». Приведенное наблюдение позволяет заключить, что превенция выгорания не предполагает элиминации стрессоров как таковых – в оперативно-служебной деятельности это заведомо недостижимо. Речь идет о конверсии стрессового опыта в ресурс профессионального и личностного роста, что обеспечивается посредством адекватной организационной поддержки и культивирования смысложизненных ориентиров деятельности.

За рубежом проблемой выявления, профилактикой и устранением эмоционального выгорания, а также поддержания ментального и психоэмоционального здоровья сотрудников полиции занимаются весьма активно.

Данные Национальной службы благополучия полиции Великобритании (NPWS) свидетельствуют о том, что оперуполномоченные уголовного розыска занимают крайнее положение по уровню благополучия среди всех категорий полицейских, а также в наибольшей степени подвержены утрате эмоциональной энергии [2, с. 86]. Приведенные сведения дополнительно аргументируют остроту рассматриваемой проблемы именно для данной профессиональной группы.

Например, в США в области поддержки ментального здоровья полицейских довольно часто используется программа «peer support». Реализация данной программы осуществляется в поддержку – LEMHWA (Law Enforcement Mental Health and Wellness Act) финансовой программы, помогающей служебным структурам США развивать меры по поддержке ментального здоровья

полицейских и их семей. В рамках применения программы «peer support» создана команда специалистов из сотрудников правоохранительных органов, предоставляющие нуждающимся в поддержке сотрудникам, свои знания, опыт, эмоциональную, социальную или практическую помощь [5, с. 95]. Данный опыт получил положительную оценку, и методы, применяемые при реализации данной программы, способствовали выработке перспективных инструментов организационной профилактики выгорания, в частности речь идет о системах раннего выявления профессионального выгорания у сотрудников полиции (EIS). По состоянию на 2025 год пять штатов США (Мэриленд, Невада, Северная Каролина, Южная Каролина, Юта) законодательно обязали полицейские агентства внедрить EIS .

В заданном контексте, можно привести цитату С. Н. Баркалова, который в одном из своих исследований подмечает, что «на занятиях по физической подготовке преподавателями используются различные педагогические методы и образовательные технологии, направленные главным образом на подготовку высококвалифицированных кадров» [6, с. 32].

Применительно к деятельности оперуполномоченного физическая подготовка, на наш взгляд, решает три задачи:

1. Интенсивная физическая нагрузка, т.е. тренировка, после оперативно-следственных действий, позволяет снизить уровень адреналина и предотвратить переход острой реакции в хроническое перенапряжение.
2. Регулярные тренировки формируют способность к быстрому восстановлению вегетативных показателей.
3. Занятия в группе (кроссфит, рукопашный бой, лыжные гонки) поддерживают социальные связи, чувство принадлежности к коллективу, снижают отчуждение, характерное для выгорания.

Отметим, что для достижения психопрофилактического эффекта физическая нагрузка должна отвечать определенным требованиям.

Прежде всего, речь идет о регулярности и доступности. Оптимальным считается режим 3–4 занятий в неделю продолжительностью 45–60 минут. Целесообразно также включать обязательную разминку (10–15 минут) и восстановительные мероприятия. Кроме того, нагрузка должна носить преимущественно аэробный характер: бег, плавание, ходьба на лыжах, гребля способствуют снижению базального кортизола. Интервальные тренировки высокой интенсивности (ВИИТ) эффективны для экстренного снятия напряжения, однако не должны преобладать, чтобы не истощать адаптационные резервы организма.

Также важно сочетание физической нагрузки с дыхательными упражнениями (например, «квадратное дыхание», чередование ноздрей) усиливает парасимпатический ответ. Показано внедрение комплексов «стретчинг» и «йога-нидра» после дежурства.

Для оперуполномоченных особенно полезны прикладные виды: преодоление полос препятствий, кросс, лыжная подготовка, выполнение боевых приемов борьбы. Их психологическая ценность в том, что они моделируют элементы оперативно-служебной деятельности, повышая уверенность в своих силах и снижая тревогу.

На основе проведенного анализа предлагаются следующие практические рекомендации:

В качестве приоритетных направлений деятельности руководителей подразделений уголовного розыска целесообразно выделить следующие.

Во-первых, имплементация элементов системы раннего выявления (Early Intervention System, EIS), предполагающая ежеквартальный мониторинг ряда индикаторов: частота использования больничных листов, случаи межличностных конфликтов, жалобы со стороны граждан, объем сверхурочной нагрузки. При обнаружении отрицательной динамики по указанным параметрам рекомендуется направление сотрудника к штатному психологу в поддерживающем, а не дисциплинарном формате.

Во-вторых, культивирование трансформационного лидерства, что предполагает регулярные индивидуальные беседы с подчиненными, предметом которых выступает не только оценка плановых показателей, но и анализ психологического состояния; публичное признание усилий и достижений; а также демонстрацию здоровых поведенческих моделей на личном примере.

В-третьих, формирование психологически безопасной среды, гарантирующей, что обращение за психологической помощью не подвергается стигматизации и не влечет негативных последствий для карьерного продвижения.

В-четвертых, в рамках модернизации системы профессиональной подготовки и переподготовки сотрудников уголовного розыска было бы целесообразно внедрить специализированный учебный модуль, который будет включать программу по самоподготовке и профилактике эмоционального выгорания, а также профессиональной деформации сотрудников оперативно-розыскной деятельности.

Резюмируя вышеизложенное, можно констатировать, что синдром эмоционального выгорания у опероуполномоченных уголовного розыска представляет собой существенный профессиональный риск, требующий комплексной проработки и соответственно совершенствованию методик обучения и подготовки, как бедующих сотрудников, так и действующих. Наше исследование доказывает, необходимость посвящения данному вопросу специалистов занимающихся подготовкой сотрудников оперативно-розыскной деятельности. В этом контексте особое место наравне с психологической проработкой, должно отводиться физической подготовке, так как тренировки выступают действенным средством против стресса и укрепления психологической резильентности.

Литература

1. Баркалов С. Н. Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2015. № 4 (32). С. 121-129. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=25724713 (дата обращения: 09.09.2026).

2. Баринова М. Г., Зуева Е. Г., Корепанова Ю. Н. Психологическое благополучие сотрудников полиции // Вестник Самарского юридического института. 2024. № 4 (60). С. 85-90. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=75110028 (дата обращения: 09.09.2026).

3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проектирование физической подготовки в вузах МВД России с учетом особенностей психофизической организации личности слушателей, обучающихся по профилю ГИБДД // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 57-62. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=29240148 (дата обращения: 09.09.2026).

4. Савервальд Д. И. Цифровая криминалистика как элемент борьбы с киберпреступностью // Цифровая трансформация и права человека: тренды, вызовы, решения: сборник материалов международного конкурса студенческих научных работ (Санкт-Петербург, 01–15 декабря 2022 г.). Санкт-Петербург: С-П УФСИиН, 2022. С. 145-160.

5. Герасимов И. В. Особенности подготовки сотрудников полиции к деятельности в ситуациях с высоким психо-эмоциональном напряжением // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 94-99. URL: http://nauka-2020.ru/MN_1(37)2020.pdf (дата обращения: 09.09.2026).

6. Баркалов С. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: основные понятия, направления совершенствования, образовательные технологии // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 30 июня 2016 г.). Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 31-46.

УДК 796.814

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

DEVELOPING CRITICAL THINKING SKILLS UNDER STRESS AMONG CADETS AT EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF 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

Аннотация. *В статье рассматривается процесс формирования навыков критического мышления в условиях стресса у курсантов образовательных организаций МВД России.*

Abstract. *The article examines the process of developing critical thinking skills under stress among cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia.*

Ключевые слова: *критическое мышление; туннельное зрение; когнитивные механизмы; стресс.*

Keyword: *critical thinking; tunnel vision; cognitive mechanisms; stress.*

Стресс приводит к системным ошибкам мышления – одинаковые ошибки совершают разные люди при различных стрессовых ситуациях. Знание о таких ловушках помогает распознать их на ранней стадии и избежать неправильных выводов. Самые частые когнитивные искажения — туннельное мышление, катастрофизация.

Туннельное зрение – это когда фокус внимания сужается на один объект действия. Нормально работающий мозг в покое держит одновременно несколько объектов и переключается между ними, а вот при стрессе это не получается. Отключается префронтальная кора и внимание «прилипает» к самому яркому или угрожающему сигналу, оставляя всё остальное без внимания. Происходит за счет выброса норадреналина. Умеренные дозы улучшают концентрацию, тогда как высокие вызывают гиперфокусировку, из-за которой мозг цепляется за одну деталь, периферическое зрение гаснет, слух теряет фоновые

звуки, а мысли крутятся вокруг одной темы.

Пример из практики: заблудившийся турист видит на карте озеро в пяти километрах к северу и решает идти туда. Через час он упирается в скальный обрыв. Туннельное зрение подсказывает обойти препятствие и продолжить путь, игнорируя ручей в ста метрах восточнее, удобное укрытие под скалой и шум дороги на западе. Турист карабкается по скалам, тратит силы, наступает ночь, что приводит к переохлаждению, травме и смерти. Вскрытие показывает, что до воды было 100 метров, а до дороги — 300 метров.

Как определить туннельное зрение.

Бесконечное повторение одних и тех же действий – напр., постоянно попадать по одному месту, кричать в одном направлении или стараться разжечь огонь только одним знакомым способом.

Неспособность ответить на простой вопрос: «Что меня окружает?» Если ответ даётся с трудом или не даётся вовсе — это верный признак туннельного зрения.

Раздражается от попыток товарища переключить внимание либо предложить другое решение. У туннельного зрения любая альтернатива — опасность.

Техника преодоления туннельного зрения — насильственное увеличение объема внимания:

Повернуть голову медленно налево, называть 3 окружающих предмета. Повернуть голову направо – еще раз называть 3 предмета.

Посмотреть вверх, потом вниз — снова повторить.

Это заставляет глазные мышцы двигаться, а мозг — обрабатывать новую зрительную информацию. Фокус внимания расширяется. Затем спросите себя — что еще можно сделать немедленно? Напишите не менее трех ответов (даже самых безумных). Сам факт того, что мы будем писать возможные решения – это будет стимулировать работу префронтальной коры и снимать напряжение туннельного видения.

Катастрофизация – это когнитивное искажение, в котором человек конструирует себе самый худший вариант ситуации и ведет себя соответственно этому варианту реальности. Небольшая ошибка рассматривается как факт провала всего дела. Катастрофизация запускает порочный круг: мысль о катастрофе порождает страх, страх выбрасывает адреналин, адреналин отключает кору головного мозга, а отключённая кора не способна проверить реальность страха — и страх лишь усиливается.

Механизм катастрофизации связан с гиперактивностью миндалевидного тела и ослаблением связей с префронтальной корой. Миндалевидное тело в норме реагирует на реальную угрозу. При катастрофизации оно реагирует на воображаемую угрозу с той же интенсивностью. Гиппокамп, который должен поставить страх в контекст и сказать «такое уже было, и мы выжили», подавлен кортизолом и не выполняет функцию. Мозг теряет способность отличать реальное от воображаемого.

Пример катастрофизации: группа после землетрясения находится в уцелевшем помещении. Один из участников слышит повторный слабый толчок. Он говорит: «Здание сейчас рухнет, нужно бежать». Он вскакивает и бросается к выходу. Группа в панике следует за ним. На улице ночь, мороз, люди без теплой одежды. Здание не рухнуло.

В рассматриваемом случае повторные импульсивные действия – хотя они и кажутся безопасными – ведут к рискам (пример – группа провела ночь при температуре минус 40 градусов, из-за чего два ее участника получили обморожение); еще более печальным был случай, когда катастрофическое мышление одного из бойцов, который оказался наедине без воды, закончилось гибелью. Вместо того чтобы объективно оценить имеющиеся ресурсы (сколько осталось жидкости, как далеко находится возможный источник воды или шанс собрать дождь), у него в голове зафиксировалась идея – «через 3 дня умру от обезвоживания». Такой преувеличенный вывод был для него единственной мыслью — он перестал думать правильно о ситуации. Солдат бросился наперекор огню к ручью по этой причине и погиб. В чем же причина его гибели – это не физиология, а психология (или когнитивная ошибка) - гиперболизация опасности.

Когнитивные механизмы феномена катастрофизации представлены в следующем виде:

Прогноз пессимистического типа – однозначное суждение (например, «Никто нас не спасет»), без рассмотрения других вариантов развития событий.

Интроекция чужих мыслей – приписывание молчанию товарища мысли «мы точно умрем». Без объективных оснований.

Гиперогемление – заключения в духе «Раз не смог сразу развести костер - я вообще ничего не умею», без учета времени и обстоятельств.

Дихотомия – это бинарное мышление, например: «Или найдем решение сегодня или ничего не вышло». Без компромиссов.

Все эти механизмы являются своего рода когнитивными фильтрами – искажают картину мира, окрашивая её в темные тона.

Проявления своей катастрофизации.

Использование категорических выражений (всегда, никогда, конец, неизбежно) – маркер перехода к всеобъемлющим и неоправданным обобщениям при включении в работу мозга экстремальных вариантов развития событий.

Клиническая симптоматика тревожных состояний - отсутствие объективного риска при наличии физиологических реакций (тахикардия, гипергидроз) на фоне неопасной ситуации свидетельствует о формировании патогенного круга мысли с механизмом аутоподдержания отрицательной оценки событий. Ошибочное представление о будущем в виде фатальной неизбежности (смысл - линейная предопределенность) говорит об отсутствии критической рефлексии и слишком сильном закреплении на детерминизме, без учета стохастичности мира.

Для исправления таких ошибок мышления используется техника когни-

тивного отстранения – это означает:

— деконструкция субъективности через отделение оценки от факта – разделение оценочных суждений и фактических сведений;

— внешнюю проекцию мыслей через записывание на разные поверхности (бумагу, ветку дерева, кожу рук) для дальнейшего разбора внутреннего построения.

Слева записать или проговорить факты: «Я нахожусь в точке Х. Воды осталось 200 миллилитров. Рация не отвечает 3 часа. Товарищ молчит». Справа — интерпретации: «Нас не найдут, мы умрем». Затем посмотреть на левый столбец и спросить: «Какие еще интерпретации возможны, кроме самой страшной?». Придумать минимум три альтернативных сценария. Рация не отвечает, потому что спасатели перешли на другую частоту. Товарищ молчит, потому что бережет силы. Воды мало, но утром будет роса.

Альтернативные сценарии не обязаны быть оптимистичными. Они должны быть возможными. Само перечисление альтернатив снижает активность миндалевидного тела и возвращает ресурс префронтальной коре.

Связка туннельного зрения и катастрофизации особенно опасна. Туннельное зрение заставляет нас сосредоточиться на единственной негативной стороне ситуации. Катастрофизация превращает эту маленькую проблему в глобальную катастрофу. Мы видим лишь мрачные облака на горизонте и предполагаем, что мир рухнет. В то же время солнце светит нам в спину, под ногами зеленая трава, вода рядом — всё это игнорируется. Наш мозг, работая с ограниченной информацией, выстраивает пугающий прогноз на основе этого фрагмента реальности.

Чтобы избежать подобных ошибок, можно тренировать себя на спокойствии. В стрессовой ситуации полезно задать себе два вопроса: «Чем еще я могу воспользоваться, помимо того, что меня беспокоит?» и «Какие альтернативы существуют?». Со временем эти вопросы должны войти в привычку и становиться автоматическими реакциями.

Туннельное зрение и катастрофизация не следует путать с интеллектуальными недостатками или трусостью. Это естественный механизм нашего мозга, который активируется в ответ на чрезмерную нагрузку. Все мы сталкиваемся с ними. При возникновении тревожных мыслей в повседневной жизни, стоит применить технику разделения фактов от интерпретаций для более рационального подхода.

Методика выделения факта от его интерпретации.

Разделение фактов от гипотез — методика разграничения объективной информации и субъективных заключений – один из базовых инструментов критического мышления в экстремальной ситуации. Она позволяет избежать паники, вернуть себе голову и принимать решение по факту, а не по эмоциям или страхам. Метод довольно простой по своей структуре, но очень дисциплинирующий – без этого в случае кризиса можно не обойтись ни водой, ни

теплом.

Факт – наблюдаемое, измеряемое явление. Записывается через органы восприятия или приборы, объективно существует вне зависимости от настроения, мнений, прошлого опыта человека. Факты: Показания термометра-5^{o} С. В резервной бутылке есть 200 мл воды. Спутник не отвечает 10минут. Солнце зашло в 18.40. Правый рукав куртки разорван.

Нейтральность фактов – это свойство факта как объекта познания (когнитивная психология): он существует независимо от нашего мнения о нем; ведь ни плюс, ни минус ему присущи изначально – это лишь события, зафиксированные во времени и пространстве. Интерпретация представляет собой ментальный конструкт, который наделяет факты смыслом через призму личного опыта жизни человека, его мышления и чувств. Один факт способен породить разные варианты трактовок – так, например, если в емкости есть 200 мл жидкости, это можно понять по-разному — или как трагедию (мало воды), либо наоборот — как успех (хватит на несколько дней). Каждый такой взгляд порождает свою собственную эмоцию и вызывает определённый вид поведения – но при этом все они абсолютно субъективны. Факт – это наличие 200 мл воды.

При развитии сильного эмоционального расстройства нарушается работа когнитивных функций за счет сочетания психической и нейрофизиологической активности. В результате действия стрессора возникает симпатико-адреналиновая реакция с последующим кратковременным торможением функции префронтальной коры головного мозга (отвечает за выполнение высших когнитивных процессов — анализ информации, ее логическую оценку). Как следствие происходит деформация процесса интерпретации фактов – выражается это в выводе категорических суждений (например, о природном явлении - Солнце).

При стрессе мозг теряет способность к рациональному мышлению – отключается префронтальная кора (отвечает за логику), что приводит к появлению необоснованных мыслей, которые только усугубляют тревогу. Это создает замкнутый круг: страх усиливает тревожность, а тревога, в свою очередь, снижает нашу способность к ясном мышлению.

Для выхода из этого замкнутого круга предлагается простой четырёхшаговый метод. Он позволяет отстраниться от эмоций и обратить внимание на реальность.

В моменты сильного эмоционального напряжения, будь то страх, гнев или тревога, важно остановиться и совершить глубокий вдох, за которым следует длительный выдох. Такая практика помогает успокоить тело и разрывает автоматическую цепь реакции на эмоцию.

Изучите окружающую действительность, фиксируя все детали: от звуков и образов до телесных ощущений. Отложите любые суждения и просто наблюдайте, не пытаясь их интерпретировать.

Проанализируйте свои мысли по поводу ситуации, отделяя их от фактов. Зафиксируйте все предположения, даже те, которые кажутся негативными. Это

поможет вам преодолеть стереотипы и перейти к более логичному осмыслению.

Для нахождения оптимального решения необходимо рассмотреть различные точки зрения, проанализировав сильные и слабые стороны каждого подхода. Это позволит развеять миф о единственно верном решении и создать благоприятную атмосферу для обсуждения различных вариантов.

Данная алгоритмизация снижает субъективную оценку реакции, способствует более объективному выбору решения при наличии информационной недостаточности.

Формулировка рабочей гипотезы. Выберите вывод, который наиболее практичен для действий, и примите его временно. Полезность определяется не оптимизмом, а эффективностью.

Предположение о том, что нас найдут через час, подразумевает **пассивность**. Ожидание же, что нас не найдут никогда, ведет к **параличу воли**. Более рациональным подходом является гипотеза: «неизвестно, когда нас спасут, поэтому будем действовать осторожно и периодически подавать сигналы». Такой подход не гарантирует успеха, но побуждает к **действиям**. Действия возвращают чувство контроля над ситуацией, что снижает тревогу и предотвращает ее искажающее влияние на восприятие мира.

В изолированном убежище человек просыпается, небо над ним затянуто мрачными тучами. В голове проносятся мысли о предстоящей неделе дождя, о невозможности разжечь огонь и о неизбежном замерзании. Тревога и страх охватывают его.

Первый этап (Остановка). Сядьте ровно, выдохните три раза.

Второй этап (Факты). Небо затянуто серым, безветрие, температура близка к нулю, сухая хворостина под укрытием, спички надежно упакованы в пакет, а во фляге осталось сто пятьдесят миллилитров воды.

На третьем этапе (Интерпретация) мы получаем предсказания: «Дождь накроет», «Огонь не разведешь», «Смерть неизбежна».

Четвертый этап (Проверка). Как можно быть уверенным, что дождь продлится долго? У нас нет информации для такого утверждения, это лишь предположение. В случае с имеющимся навесом из пленки, пожар можно развести, если он достаточно широкий.

На пятом этапе (Гипотеза), учитывая возможность внезапного дождя, человек принимает решение развести огонь и укрепить убежище. Мысленный сценарий катастрофы не исчезает, но уже не диктует его действия.

Четыре человека, оказавшиеся отрезанными от пути лавиной, оказались в трудной ситуации. Один из них, видя безнадежность, воскликнул: «Нам не выжить, погода слишком плохая». В группе начался панический страх.

Одним из участников или руководителем произносится: «Факты. Лавина сошла в 14 часов. Никто не погиб. Рация работает. Облачно, видимость 200 м. Запас еды на двое суток». Интерпретация: «Нас не найдут». Проверка: Откуда

уверенность? Никакой. Спасатели вылетают при любой возможности. Что мы можем сделать? Выставить сигнальное полотно, держать рацию включенной, ждать». Интерпретация заменяется на: «Спасатели прилетят, когда позволит погода, а сейчас мы делаем свою часть работы». Группа приходит в себя и начинает действовать.

Техника не требует письменных инструментов, она выполняется в уме. Каждая тревожная мысль может стать отправной точкой для тренировки. Возьмем, к примеру, страх потери работы. Факт, который мы имеем: «Начальник назначил встречу». Наша интерпретация: «Меня увольняют». Но есть и другие варианты: «Обсуждение проекта, повышение зарплаты, переназначение». Регулярно практикуя этот подход, мы тренируем свой мозг, создавая устойчивые нейронные связи. В сложной ситуации он будет использовать уже знакомый путь мышления.

Этот метод не устраняет страх, но лишает его контроля. Он не гарантирует абсолютную точность, однако позволяет принимать решения на основе фактов, а не страхов. В случае полной апатии, когда человек не способен даже формулировать действия, метод оказывается бесполезным. В таких ситуациях первостепенной задачей становится применение метода малых шагов для стимуляции дофамина и запуска движения. Только после того, как человек начнет действовать, можно перейти к разграничению фактов и интерпретаций.

В условиях кризиса, для поддержания ясности мышления, важно четко отличать эмпирические данные от их интерпретации. Это аналогично асептике в лечении травм, где предотвращение попадания инфекции извне является ключевым фактором. Подобно тому, как инфекция может разрушить организм, так и неразделение фактов от субъективных оценок (доминант) может привести к патологическому развитию мышления в состоянии тревоги, которое будет деструктивным. Благодаря нейтральности восприятия и отсутствию искажений, сохраняется возможность для трансформации.

Его воплощение достигается через конкретные действия, которые и составляют его материальную основу. Эмпирические данные, свободные от субъективных оценок и предположений, представляют собой сгущенную суть объективной реальности.

Хотя число их невелико, но уже малое количество правдивых знаний вполне достаточно для первого движения. Этот один шаг — пороги перехода к системной деструктуризации кризиса и возвращению системы в состояние функциональной организации.

Алгоритм оценки положения - стоп, анализируй, решай, действуй.

Стратегия действий при возникновении ЧС «Стоп – Анализ – Решение – Действия» (рис. 1).



Рис. 1. Алгоритм оценки положения

Данный алгоритм был взят нами из военного, авиационного и спасательного опыта. Он работает так хорошо только за счет того, что его можно выполнить с выключенной префронтальной корой головного мозга (по крайней мере частично). Алгоритм линейный, простой, есть строгий контроль над выполнением каждого пункта. Не выполнить хотя бы один пункт – ошибка.

Этап 1 – Стоп. Команда на физическую паузу: прекратить все действия, манипуляции с предметами. Задача — прервать рефлексивную цепь стимул – реакция (под влиянием выброса адреналина она разрушительна для задач стратегии). Пауза восстанавливает управление поведением.

Сразу после того, как займете безопасное положение, нужно сделать дыхательную гимнастику: три раза глубоко вдохнуть носом (считая до 4) и медленно выдохнуть ртом (считая до 6). Это поможет успокоить нервную систему и снизить пульс со 120-140 до 90-100 ударов в минуту. При таком пульсе мозг лучше снабжается кровью, что важно для принятия правильных решений. Эти 30 секунд очень важны для всего, что будет дальше. Затем оглядитесь: поверните головой туда-сюда, отметьте 3 ориентиры (препятствия/угрозы). Так вы выйдете из туннельного зрения и загрузите мозг нейтральной информацией.

Этап 2 – Анализ. Анализ второй стадии структурированного управления кризисом – аналитическое исследование. Цель его проведения заключается в подробном определении причины возникновения инцидента и состояния лиц, затронутых им; проводится по схеме «Факты — угрозы – ресурсы».

Факты – зафиксированы объективно (не содержат субъективной оценки), включают время происшедшего события, место его совершения, физическое и психическое состояние лиц.

Угрозы – дифференцируются по времени развития критической дестабилизации (экстремальные — как кровотечение или пожар, требующие оказания помощи за несколько минут).

Ресурсы разделяются по типу – материальный ресурс (оборудование, запасы воды для питья), нематериальный ресурс (опыт специалистов, время на принятие решения).

Время проведения – от 1 минуты до 3 минут. Зависит от объема информации. Поверхностный анализ по заданному направлению вектору.

Этап 3 — Решение (выработка стратегии). Выработка стратегии основывается на предыдущем анализе, она должна отвечать 3-м требованиям – конкрет-ность (отсутствие общих фраз, а наличие конкретных действий); прио-

ритетность (уровень угрозы по степени ее скоростного развития); реалистичность (возможность реализации задуманного с имеющимися ресурсами/компетенциями группы). Если есть формальный лидер – решение принимает он, если нет — то тот, кто первый пришел в себя. Решение озвучивают открыто без обсуждения, потому что увеличение концентрации кортизола при стрессе не просто блокирует рациональное поведение, а провоцирует разрушительную полярность. Вместо того, чтобы терять время на разрешение теоретических вопросов, стоит приступить к действиям, даже если план не идеален.

Этап 4 – Действие (исполнение) – это реализация принятого решения, то есть выполнение протокола. В этом этапе задачи распределяются по принципу «одна функция - один человек», поскольку в условиях высокой нагрузки одновременное выполнение нескольких функций неэффективно. Действия продолжаются до достижения желаемого результата или получения новой информации, которая может повлиять на пересмотр плана.

Работа в условиях неопределенности и неполной информации.

Неопределённость – отсутствие информации о том, с какой вероятностью произойдет то или иное событие. При возникновении ЧС такой тип неопределённости является объективным фактором, так как существует большое количество случайных факторов, которые могут сказаться на её течении. Мы не знаем в изоляции сколько времени будет длиться это состояние и есть ли вообще планы по выводу людей оттуда. Неизвестна погода завтрашнего дня и запас воды.

Из биологической эволюции выработалась способность человека реагировать на неопределенность. Мозг человека, который настроен на логику, завершенность, определенность, плохо переносит их отсутствие. Появляется тревога, желание совершить импульсивные, бездумные поступки для того, чтобы устранить состояние неопределённости. Умение работать в ситуации неопределенности – это умение сохранять сосредоточенность и направленность, несмотря на недостаточную информацию. Для этого необходимо знать сущность проблемы, а также иметь средства ее решения.

Отсутствие информации – обычное явление в кризисных ситуациях. Мы всегда видим лишь часть картины. Ожидать полного осмысления ситуации перед принятием решений – равносильно отказу от действий. В аварийной ситуации каждый час промедления ведет к еще большему ухудшению положения: меняется погода, заканчиваются источники освещения и питания; падает работоспособность организма. Человек с установкой на ожидание полной определенности может попасть в положение, когда жить будет невозможно.

Именно поэтому важнейшим фактором работы с неопределенностью является осознание ее неотвратимости - и не как провала, а как нормального состояния жизни. При этом мозг будет делать типичную для себя ошибку – компенсировать недостаток информации своими выдумками (часто пугающими). Например — молчание по радиосвязи означает «нет операции по

спасению», тишина от друга – он в плохом состоянии; пустое небо — нет никакой перспективы. Все эти выводы являются результатом работы нашего мозга, которые мы воспринимаем как факты и строим свое поведение исходя из них (что часто ведет к ошибкам катастрофического мышления). Усиление неопределенности происходит за счет этого.

Вторая типичная ошибка заключается в стремлении к немедленной определённости любой ценой, даже если она искусственная. Человек не способен длительно переносить состояние неопределённости и стремится к любым, даже неверным, объяснениям, лишь бы они придали ситуации иллюзию ясности. Например: «Мы точно находимся на северном склоне», «Спасатели прибудут ровно через три часа», «Эта ягода однозначно съедобна». Подобные высказывания хоть успокаивают (даже если это неправда), однако они дезинформируют и усиливают настоящие трудности. Тревога снята, мозг успокоился, а реальность от этого не изменилась. Ложная определённость ведёт к ложным действиям и гибели. Работа с неопределённостью строится на четырёх принципах (рис. 3).



Рис. 2. Принципы работы с неопределённостью

Первый принцип — разделение известного и неизвестного. Техника разделения фактов и интерпретаций, критически важна. Необходимо чётко проговорить или записать, что известно точно. Затем перечислить, что неизвестно. Сам процесс перечисления снижает тревогу. Неизвестное из гнетущего фона превращается в список пунктов. Список всегда менее страшен, чем туман.

Второй принцип — определение коридора вероятностей. Вместо того чтобы гадать, какой из сценариев реален, нужно очертить границы возможного. От самого оптимистичного варианта до самого пессимистичного. Это карта неопределённости. Карта позволяет готовиться не к одному варианту, а ко всему диапазону. Подготовка к худшему варианту не означает веру в него. Она означает, что при любом развитии событий есть план.

Третий принцип акцентирует внимание на устойчивости, а не на стремлении к идеальному решению. Поскольку информация неполна, идеальное решение остается недостижимым. Для его получения необходимы точные данные, которых в данной ситуации нет. Поэтому следует искать решение, способное эффективно функционировать в широком спектре возможных сценариев. Устойчивость обеспечивает универсальность действий. Например, стоит искать альтернативные источники питания, не ограничиваясь имеющимися запасами; укреплять убежище, даже при отсутствии плохой погоды; подавать сигналы о своем местонахождении, независимо от того, слышны ли поисковые вертолеты.

Итеративность, являющаяся четвертым принципом, предполагает не окончательное принятие решений. Вместо этого, решения принимаются на ограниченный период времени и затем пересматриваются в свете новых данных. Получение новой информации ведет к корректировке плана, а ее отсутствие - к его продолжению. Такой подход минимизирует страх перед ошибками. В итеративном процессе ошибка не является катастрофой, а скорее возможностью скорректировать курс. Действие, оценка результата, корректировка направления и повторное действие – суть этого подхода. Сделал один шаг – оценил результат, поправил направление и снова сделал шаг. Так же двигаюсь дальше даже если первые шаги были не очень успешными.

В ситуациях, где присутствует неопределенность, используется метод сценарного планирования. Суть метода заключается в том, чтобы составить три возможных развития событий. Затем, на каждом этапе действия корректируются и уточняются в зависимости от поступающей информации.

В условиях недостатка информации важно сохранять хладнокровие и не принимать поспешных решений. Лучше всего подождать, пока ситуация прояснится. Для этого можно применить различные техники, например, посвятить час молчанию, прогуляться по незнакомой территории без карты или просто выслушать собеседника, не задавая вопросов. В этих ситуациях мозг привыкает к ощущению неизвестности, но осознает ее безопасность. В чрезвычайных ситуациях – неопределенность не должна стать причиной паники. Она открывает перед нами возможности для действий, даже при отсутствии полной картины.

Значение и физиологический смысл страха.

Страх – это инстинктивная реакция нашего организма на опасность для жизни. Он не должен вызывать осуждения или восприниматься как признак слабости, ведь это естественный сигнал о необходимости осторожности. Миллионы лет эволюции научили нас использовать страх для выживания. Благодаря ему мы смогли преодолеть множество опасностей и дожить до наших дней. Понимание того, как работает страх, позволяет нам эффективно использовать его защитные функции и избегать панических реакций.

Страх запускается миндалевидным телом, которое постоянно отслеживает сигналы угрозы: резкие движения, громкие звуки, быстрое приближение

объектов, высоту, темноту, тесные пространства, кровь и крики. При обнаружении опасности оно включает тревогу, активируя симпатическую нервную систему: сигнал идёт в гипоталамус, затем к спинному мозгу и надпочечникам, которые выделяют адреналин и норадреналин.

Частота сердечных сокращений возрастает, бронхи расширяются для доставки кислорода в ткани, происходит эритроцитоз. В то же время изменяется чувствительность органов чувств – расширяются зрачки, усиливается потоотделение и обостряется слух. Замедляется пищеварение; уровень кортизола и адреналина повышается.

В состоянии страха человек может проявлять необычайную физическую силу: адреналин снимает обычные ограничения мышц, позволяя работать почти на полную мощность, хотя риск травм возрастает. Это полезно в ситуации выживания. Страх также может временно уменьшать боль — стрессовая анальгезия. В этот момент мозг производит эндорфины и энкефалины, которые, подобно морфину, взаимодействуют с болями рецепторами. Однако их действие ограничено во времени и блокирует передачу болевых импульсов в спинной мозг. Благодаря этому солдаты могут переносить ранения без сильной боли, а альпинисты с переломами смогут продолжить спуск.

Боль при страхе затухает – так называемая стрессовая анальгезия. В этот момент мозг производит эндорфины и энкефалины, которые, подобно морфину, взаимодействуют с болями рецепторами. Однако их действие ограничено во времени и блокирует передачу болевых импульсов в спинной мозг. Благодаря этому солдаты могут переносить ранения без сильной боли, а альпинисты с переломами смогут продолжить спуск. Такой механизм помогает выжить несколько минут до того момента пока не ослабнет адреналиновый эффект. А потом боль снова появится. Но по времени безопасность уже должна быть обеспечена.

Память при страхе — совсем другая история. Миндалина посылает сигнал в гиппокамп – запоминать эту картину максимально подробно! То есть вспышка памяти. Мы помним, где находились, что видели, какие звуки были услышаны при сильном стрессе через много лет после события. Задача эволюции очевидна - не дать ситуации со страхом произойти еще раз.

Страх может быть полезен в нашей жизни тремя способами.

Во-первых, он помогает быстро распознать опасность. Страх срабатывает раньше, чем мы успеваем понять, что происходит. Например, мы отдергиваем руку от горячего предмета еще до того, как почувствовали ожог, или замираем от шороха в кустах, не видя, кто там. Страх действует как радар, быстрее логики, и это может спасти жизнь в критической ситуации. Так, заблудившийся человек может остановиться на краю обрыва не потому, что увидел его, а потому, что инстинктивный страх высоты замедлил его движения.

Во-вторых, страх мобилизует наши ресурсы. Когда мы боимся, организм выбрасывает адреналин, делая нас временно сильнее и выносливее. Такая

реакция позволяет нам оперативно отреагировать на угрозу: избежать падения балки, спасти человека из воды или найти укрытие. Однако, стоит учитывать, что этот эффект временный и ограничивается приблизительно одной минутой, поэтому необходимо в течение этого времени выполнить самые важные действия.

В-третьих – страх учит. Все ситуации, что испугали нас сильно - запомним навсегда и очень крепко. Чтобы потом не делать таких глупостей больше никогда. Допустим, человек провалился под лавину - он точно не пойдет уже больше ни разу на этот склон (даже если забудет абсолютно все, чему его научили про безопасность). Сам страх зашил ему это в память.

Полезный страх работает в определенных пределах. Он появляется только тогда, когда есть реальная угроза, и уходит, как только опасность минует. После него остается готовность к действию, а не разрушение.

Паникой принято называть состояние, когда чувство страха становится непосильным для человека. Важно различать страх и панику по телесным и психическим проявлениям. Страх представляет собой направленную тревогу: сердце бьется чаще, но ритм сохраняется, мышцы напрягаются умеренно, а мышление остается ясным и последовательным. Обычно пугает что-то конкретное — например, пропасть, огонь или хищник. В таком состоянии человек способен действовать.

При панике организм полностью выходит из строя: пульс становится сбивчивым, мышцы либо деревенеют, либо дрожат хаотично, а разум теряет контакт с реальностью. Ужас охватывает всё сразу, без четкого объекта. Рациональные поступки здесь невозможны. Переход от страха к панике — это движение от адекватного уровня мобилизации к полному расстройству. Задача психологии выживания — не допустить такого перехода.

Страх — это эволюционный механизм раннего предупреждения. К нему стоит относиться как к показателю прибора: если индикатор загорелся красным, значит, есть опасность. Но прибор лишь сообщает о проблеме, а не подсказывает решение. Выбор остается за человеком. Важно воспринять сигнал, осмыслить его и действовать по плану, направляя энергию страха в полезное русло. Не нужно подавлять его или игнорировать. Эта энергия доступна каждому, и пренебрегать ею неразумно. Хуже, если страх прорвется внутрь и разрушит то, что могло бы помочь выжить. Страх — это инструмент, а не хозяин. Управлять им — навык, который можно тренировать. Для этого необходимо сначала понять его природу, которая теперь нам известна, а дальше — практика (тренировка).

Алгоритм мысленной работы «ПЛАН».

Ментальная матрица ПЛАН – это алгоритмическое кодирование, встроенное на уровне подкорковых структур в качестве элемента нейрокогнитивного потенциала для действия в условиях чрезвычайных ситуаций (рис. 3). Смысл ее – создание заранее проработанной когнитивной модели, которая включается

при дестабилизации мышления – тогда префронтальный отдел мозга утрачивает работоспособность из-за влияния стрессовых условий, а лимбический центр требует мгновенных действий.



Рис. 3. Стратегия «ПЛАН»

ПЛАН – это предопределенная последовательность действий, которая выполняется автоматически и без необходимости в принятии решений.

Первый компонент – **протекция (защита).** Это защита, которая выходит за рамки простой физической безопасности на начальном этапе. Речь идет о комплексном решении непосредственных угроз для жизни в краткосрочной перспективе. Важно не создавать долговременные убежища, а оперативно ликвидировать угрозы, которые могут привести к смерти в ближайшем времени: остановить кровотечение, потушить пожар или минимизировать риск повторного обрушения. В данной ситуации, защита от непогоды (ветра, дождя, солнца) осуществляется посредством временных ограждений лишь после того, как основные защитные меры будут реализованы. Эффективность этих ограждений обусловлена физическими законами, например, снижением теплопотерь за счет ветрозащиты. Приоритет этого этапа обусловлен клинической необходимостью, подтвержденной практикой: гипотермия приводит к летальному исходу в течение нескольких часов, а дегидратационный коллапс – через 72 часа. Отсутствие защиты приведет к потере жизни из-за сбоев в работе жизненно важных органов, даже если ресурсы будут обеспечены.

Второй компонент – **локализация (определение местонахождения).** Выяснение местоположения пострадавшего. Чтобы найти человека, применяют визуальные или звуковые сигналы, которые переводят абстрактное понятие о его нахождении в конкретные географические координаты. Благодаря этому поисковые команды могут действовать более эффективно и быстро. В отсутст-

вие такого сигнала поиск займет гораздо больше времени, так как спасателям придется искать по отклонениям от предполагаемого поведения потерпевшего.

Для эффективного обозначения зоны безопасности нужно незамедлительно применить оптимально-сигнальные средства, такие как зеркала, фигуры из подручных материалов, цветные ткани или сигнальные столбы. Важно помнить, что их действие ограничено определенным временем суток. Локализация – это не просто пассивное ожидание спасения, а активная мера, способная существенно ускорить поисково-спасательные работы. Отсутствие сигнала означает риск затяжного и не всегда успешного поиска, поэтому локализация выступает как неотъемлемая часть системы жизнеобеспечения.

Третий компонент – **адаптация**, которая включает поиск пищи и воды. Однако, этот процесс активизируется лишь после достижения водно-солевого равновесия. Ведь обезвоживание представляет собой серьезную угрозу для метаболизма, приводя к его быстрому нарушению, в то время как недостаток питания проявляется более плавно и отложенно. При выборе источников пищи организм стремится к максимальной энергоэффективности: затраты на добычу пищи не должны превышать полученную энергию.

Четвертый компонент **навигация (выбор маршрута)** – выбор пути передвижения становится критически важным только в экстренных ситуациях, когда эвакуация необходима: при затоплении территории, угрозе лавин или обвалов, а также при исчерпании ресурсов. Небрежное перемещение без должной подготовки к защите, обеспечению водоснабжения и оповещению о местонахождении может быстро привести к серьезным проблемам для организма. Тем не менее, в некоторых случаях это единственное средство спасения. Для ориентирования в пространстве используются навигационные средства, такие как азимуты, карты и естественные ориентиры.

В ПЛАН есть возможность использовать вариативность решения задачи – это рамки для её решения; тактика будет меняться от условий на местности.

Универсальность этой схемы состоит в том, что она применима для разных экологических зон – при арктической жизни это будет защита от холода и ветра (протекция), маркировка контрастным цветом на однородном фоне (локализация) и добыча воды из льда (адаптация).

Для пустыни приоритетом становится тень и солнцезащита; сигнал – через отражения/конденсацию; вода – сбор росы. Для тропического леса это будет защита от дождя и насекомых, локализация — дым + звук; навигация по воде. При любом сценарии ПЛАН объединяет медицинскую составляющую в себе: прекращение кровопотери, фиксация раненых, санитария во время перемещения и т. д.

Повседневная тренировка такой схемы за счет ментальных моделей – это превращение ее в автоматический рефлекс, который сработает в момент кризиса даже при отключении префронтальной коры. Симуляционные тренировки (моделирование вынужденной остановки подачи воды/электричества, аварии

транспорта и т. д.) – создают закрепленный сценарий мышления при чрезвычайной ситуации; предотвращают автоматические действия в кризисе (например, поиск воды до создания укрытия или бегство без сигнализации).

ПЛАН выступает в роли внешнего нейрокогнитивного протеза, компенсирующего дефицит инстинктивной реактивности в условиях стресса, предоставляя чёткий алгоритм действий, где каждый этап имеет жёстко определённый приоритет. Абсолютное доверие к данной структуре становится ключевым фактором выживания, так как в условиях неопределённости она предоставляет единственную детерминированную точку опоры.

Литература

1. Баркалов С. Н. Применение функционального силового тренинга для формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 198-206. URL: http://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения 05.-9.2026).

2. Махов С. Ю., Баркалов С. Н. Особенности функционального состояния кардиореспира-торной системы у сотрудников ОВД, занимающихся рукопашным боем // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции (г. Белгород, 26 ноября 2021 г.) / под общ. ред. И.Н. Никулина. Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2021. С. 744-751. ISBN 978-5-9571-3020-8.

3. Махов С. Ю. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей на занятиях по физической подготовке с курсантами вуза МВД России // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 103-118. URL: http://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения 05.-9.2026).

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

УДК 612:796

ПРОБИОТИКИ В РАЦИОНАХ СПОРТСМЕНОВ: МИКРОБИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

PROBIOTICS IN ATHLETES' DIETS: MICROBIOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL ASPECTS

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

Фролова Оксана Николаевна
кандидат ветеринарных наук, ассистент
кафедра промышленной химии, пищевых и биотехнологий, таможенной деятельности и экспертизы товаров
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Frolova Oksana Nikolaevna
Ph.D., assistant
department of Industrial chemistry, food and biotechnology, customs activities and product expertise
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Проанализированы данные современной литературы о влиянии пробиотиков на микробиоту кишечника и организм человека. Показано, что пробиотики потенциально полезны спортсменам. Отмечено, что полезные эффекты пробиотических препаратов зависят, главным образом, от штаммов микроорганизмов, входящих в их состав, дозы и продолжительности приёма препарата. При этом для более полного понимания влияния пробиотиков на кишечную микробиоту и функции организма спортсменов необходимы дополнительные исследования.*

Abstract. *The article analyzes data from modern literature on the effect of probiotics on the gut microbiota and the human body. It has been shown that probiotics are potentially beneficial for athletes. It is noted that the beneficial effects of probiotic*

preparations mainly depend on the strains of microorganisms included in them, the dose, and the duration of the drug intake. At the same time, additional research is needed to gain a more comprehensive understanding of the effect of probiotics on the gut microbiota and the body functions of athletes.

Ключевые слова: *пробиотики; кишечная микробиота; спортсмены; стресс; иммунный статус; физическая работоспособность.*

Keywords: *probiotics; gut microbiota; athletes; stress; immune status; physical performance.*

Результаты современных исследований в области микробиологии, физиологии и медицины свидетельствуют о важной роли микробиоты кишечника человека во многих физиологических процессах, сохранении гомеостаза и поддержании здоровья организма-хозяина. Кишечная микробиота обеспечивает колонизационную резистентность, защищая слизистую кишечника от внедрения патогенов, способствует усвоению пищевых веществ, в том числе минеральных элементов; ферментирует неперевариваемые полисахариды, синтезирует короткоцепочные жирные кислоты (ацетат, бутират, пропионат), витамины группы В, витамин К, незаменимые аминокислоты; участвует в энергетическом обмене, синтезе нейромедиаторов, подавлении воспалительных процессов, в поддержании целостности кишечного барьера, в формировании антиоксидантного и иммунного статусов организма [1, 2, 3, 4], в детоксикации экзогенных и эндогенных субстратов и метаболитов; в утилизации поступающих в желудочно-кишечный тракт лекарственных препаратов, канцерогенов; в метаболизме холестерина, способствуя снижению его концентрации в крови [1, 5]. Имеются данные литературы о взаимосвязи между кишечной микробиотой и двигательной системой («ось кишечник – мышцы»), а также между кишечной микробиотой и центральной нервной системой («ось микробиота – кишечник – мозг»), которые в совокупности влияют на двигательные способности, процессы утомления и восстановления при физических нагрузках [4, 6]. У спортсменов высокого уровня нормальная кишечная микробиота может влиять на адаптацию к тренировочным нагрузкам и спортивные результаты [7].

Микробиота кишечника представляет собой сложную микробную экосистему, включающую более 1000 видов бактерий, грибы, вирусы и другие микроорганизмы. Большинство идентифицированных таксонов (более 95 %) составляют бактерии, принадлежащие филумам Firmicutes (включая Lactobacillus), Bacteroidetes, Proteobacteria и Actinobacteria (включая Bifidobacterium). На долю представителей филумов Fusobacteria, Verrucomicrobia и Cyanobacteria приходится от 1 до 5 % идентифицированных таксонов. Доля остальных микроорганизмов, которые могут быть как симбионтами, так и паразитами человека, составляет около 0,2 % [2]. Одни представители нормальной кишечной микробиоты являются постоянными обитателями кишечника человека (например, бактерии родов Bifidobacterium, Lactobacillus). Другие микроорга-

низмы достаточно часто встречаются у здоровых людей, но их состав непостоянен [1]. Большинство бактерий, составляющих микробное сообщество кишечника, являются анаэробами (соотношение между аэробами и анаэробами в норме около 1:10) [3].

На состав кишечной микробиоты влияют характер питания, пол, возраст, образ жизни человека, уровень его физической активности, стрессы, лекарственные препараты и другие факторы. Так, использование пищевых рационов, построенных на основе продуктов питания растительного происхождения (овощи, фрукты, злаковые, бобовые), содержащих достаточное количество пищевых волокон при одновременном ограничении потребления мяса и яиц, способствует увеличению в составе кишечной микробиоты количества полезных бактерий – представителей филумов Firmicutes (Lactobacillus spp., Ruminococcus spp., Eubacterium rectale, Faecalibacterium prausnitzii, Roseburia spp.) и Actinobacteria (Bifidobacterium spp.). При этом потребление мяса, яиц, большого количества животных жиров на фоне дефицита пищевых волокон сопровождается уменьшением количества полезных микроорганизмов филума Firmicutes и увеличением численности условно-патогенных гнилостных протеолитических бактерий (преимущественно Bacteroides) [3].

Кишечная микробиота спортсменов характеризуется большим микробным разнообразием по сравнению с аналогичным показателем людей, ведущих малоподвижный образ жизни [4, 7]. При этом её состав зависит от вида спорта. Например, у спортсменов, тренирующихся на выносливость (велосипедистов, бегунов-стайеров) обычно увеличивается количество бактерий родов Veillonella, Prevotella, Faecalibacterium и Roseburia, что, вероятно, отражает метаболические потребности организма, связанные с длительными аэробными физическими нагрузками. В частности, бактерии рода Veillonella, преобразуют молочную кислоту, образующуюся при физических нагрузках в пропионат, потенциально снижая утомление мышц и обеспечивая макроорганизм дополнительным энергетическим субстратом. В составе кишечной микробиоты спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта, обычно повышено содержание протеолитических бактерий, которые вероятно поддерживают анаболические процессы при тренировках с отягощением. Различия состава кишечной микробиоты у представителей разных видов спорта являются отражением сочетанного воздействия тренировочных стимулов и особенностей питания, присущих конкретному виду спорта [4].

Интенсивные и продолжительные физические нагрузки, сопряжённые со спортивной деятельностью, могут оказывать негативное влияние на состав и функции кишечной микробиоты спортсменов, что проявляется снижением количества полезных бактерий (Lactobacillus, Bifidobacterium), увеличением численности условно-патогенных и патогенных микроорганизмов, в том числе потенциально провоспалительных таксонов, повышением проницаемости кишечника, повышенным риском проникновения микробных эндотоксинов в кро-

воток. Всё это может негативно влиять на физическую работоспособность, состояние здоровья атлетов и спортивные результаты [6].

Одним из путей поддержания и коррекции микробиоты кишечника у спортсменов является использование пробиотиков.

Пробиотики – это живые непатогенные микроорганизмы, которые при употреблении в достаточном количестве приносят пользу организму хозяина [8, 9].

Наиболее часто в качестве пробиотических микроорганизмов используют бактерии родов Lactobacillus, Bifidobacterium, Streptococcus, некоторые виды Escherichia coli, а также грибы рода Saccharomyces [10, 11]. Такие микроорганизмы должны обладать следующими основными свойствами: безопасность, отсутствие патогенности и токсичности; способность оказывать полезное воздействие на организм хозяина, подтверждённая лабораторными и клиническими исследованиями; способность сохранять свои свойства, как в процессе приготовления препарата, так и при прохождении через желудочно-кишечный тракт; стабильность при хранении; способность к колонизации слизистой оболочки кишечника (для штаммов лакто – и бифидобактерий); наличие чёткой маркировки с указанием на этикетке и в сопроводительной документации рода, вида, штамма микроорганизмов [3, 5, 10]. В настоящее время на основе пробиотических микроорганизмов создано большое количество лекарственных препаратов, биологически активных добавок к пище и пищевых продуктов. Количество живых бактерий в разных видах такой продукции варьирует. Рекомендуемая минимальная эффективная суточная доза пробиотика обычно составляет 10^8-10^9 колониеобразующих единиц (КОЕ), но она может быть и другой в зависимости от штамма микроорганизмов и формы выпуска. Препараты и биологически активные добавки к пище, содержащие пробиотические микроорганизмы, наиболее часто выпускаются в виде капсул, порошков и таблеток, что позволяет использовать несколько штаммов одного вида бактерий или бактерии разных видов. Преимущественной формой доставки пробиотиков в кишечник являются капсулы и микрокапсулы с кишечнорастворимой оболочкой, обеспечивающие сохранность пробиотических штаммов в агрессивной среде верхних отделов желудочно-кишечного тракта (кислая среда желудка, желчные кислоты, пищеварительные ферменты тонкого кишечника). Некоторые пробиотические микроорганизмы устойчивы к действию ряда антибиотиков, поэтому препараты, в состав которых они входят, при необходимости могут назначаться одновременно с антибактериальными средствами [11]. При этом сочетанное применение пробиотика с антибиотиком может способствовать сокращению продолжительности антимикробной терапии [3].

Биологическое действие пробиотиков на микробиоту пищеварительного тракта и организм хозяина многогранно. При этом, несмотря на то, что они действуют преимущественно в желудочно-кишечном тракте, их влияние распространяется и на другие системы организма хозяина. Основными направ-

лениями действия пробиотиков являются: ингибирование роста патогенных и условно-патогенных микроорганизмов путём выработки антимикробных субстанций; конкуренция с вредными бактериями за пространство и питательные вещества; стимуляция роста представителей полезной микробиоты путём продукции витаминов и других ростостимулирующих факторов [12]; регуляция плотности контактов между клетками кишечника, способствующая повышению целостности кишечного барьера и снижению риска попадания вредных веществ в кровоток; стимуляция выработки муцина, что способствует поддержанию слизистого слоя и усилению барьерной функции кишечника; уменьшение воспаления кишечника; ферментация пищевых волокон с образованием в качестве метаболитов короткоцепочных жирных кислот, которые играют важную роль в поддержании целостности кишечного барьера, обладают противовоспалительными свойствами, служат источником энергии для колоноцитов; улучшение процессов пищеварения и усвоения питательных веществ; модуляция иммунного ответа (усиление выработки секреторного иммуноглобулина А и антител, повышение активности иммунных клеток, стимуляция синтеза противовоспалительных цитокинов, уменьшение воспаления); усиление антиоксидантной защиты организма; выработка нейромедиаторов, в том числе серотонина, норадреналина, ацетилхолина, гамма-аминомасляной кислоты, которые попадая в кровоток воздействуют на нервную систему человека, влияя на поведение, настроение, реакцию на стресс [9, 11].

Во многих исследованиях показано, что использование пробиотиков в рационах спортсменов может способствовать улучшению функционального состояния желудочно-кишечного тракта, снижению частоты и продолжительности инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей, снижению уровня маркеров воспаления, повышению работоспособности и скорости восстановительных процессов после физических нагрузок, что опосредованно может привести к улучшению спортивных результатов [8, 9]. Однако полезные эффекты пробиотиков являются штаммоспецифичными. Пробиотики, даже относящиеся к одному роду, по-разному влияют на организм хозяина. Поэтому нельзя переносить полезные свойства какого-либо штамма на другие штаммы микроорганизмов того же рода [10]. Мультиштаммовые пробиотические препараты, содержащие несколько штаммов одного вида микроорганизмов эффективнее моноштаммовых препаратов. Ещё более эффективными являются мультивидовые пробиотические препараты, в состав которых входят несколько видов полезных микроорганизмов [13]. Эффективность использования пробиотиков также зависит от дозировки, продолжительности приёма препарата, вида спорта, характера питания, исходного состава кишечной микробиоты и других индивидуальных особенностей организма хозяина, поскольку реакция на приём пробиотиков у разных спортсменов может быть разной [4].

Таким образом, пробиотики потенциально полезны спортсменам, особенно при интенсивных физических нагрузках, которые могут оказывать негатив-

ное влияние на состав и функции кишечной микробиоты. Использование пробиотиков является одним из перспективных направлений улучшения состояния здоровья и повышения работоспособности спортсменов. Полезные эффекты пробиотических препаратов зависят, главным образом, от штаммов микроорганизмов, входящих в их состав, дозы и продолжительности приёма препарата. При этом для более полного понимания влияния пробиотиков на кишечную микробиоту и функции организма спортсменов необходимы дополнительные исследования.

Литература

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

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

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

4. From Mechanisms to Practice: Gut Microbiome-Based Strategies for Supporting Recovery in Elite Athletes / J. Carlone, P. Sgrò, A. Parisi, A. Fasano // Nutrients. 2026. Vol. 18. № 14. P. 2403.

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

6. Gut Microbiota and Exercise-Induced Fatigue: A Narrative Review of Mechanisms, Nutritional Interventions, and Future Directions / Z. Zhao, S. Zhao, W. Li [et al.] // Nutrients. 2026. Vol. 18. № 3. P. 502.

7. Carlone J., Parisi A., Fasano A. The performance gut: a key to optimizing performance in high-level athletes: a systematic scoping review / Frontiers in Sports and Active Living. 2025. Vol. 7.

8. Best Practices for Probiotic Research in Athletic and Physically Active Populations: Guidance for Future Randomized Controlled Trials / A. E. Mohr, J. Pugh, O. O'Sullivan [et al.] // Frontiers in Nutrition. 2022. Vol. 9.

9. Mechanism of Action and Beneficial Effects of Probiotics in Amateur and Professional Athletes /Y. Nami, A. Barghi, M. Shahgolzari, M. Salehian, Babak Haghshenas // Food Science & Nutrition. 2024. Vol. 13. № 1.

10. Клиническая эффективность пробиотических штаммов родов Bifidobacterium и Lactobacillus / В. Н. Дроздов, А. А. Астаповский, С. Ю. Сереброва, Н. Б. Лазарева, Е. В. Ших // Вопросы питания. 2020. Т. 89. № 2. С. 107–115.

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

12. Мазанкова Л. Н., Захарова И. Н., Дмитриева Ю. А. Концептуальный подход к назначению пробиотиков-синбиотиков у детей // Детские инфекции. 2010. № 1. С. 27–32.

13. Яковенко Э. П., Лаврентьева С. А., Яковенко А. В. Инновационные пробиотики – ключ к управлению функциями нормальной кишечной микрофлоры / Лечащий врач. 2012. № 7. С. 30–32.

УДК 796.011.1

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВОЛГОГРАДСКОГО ИНСТИТУТА УПРАВЛЕНИЯ К СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ

FIRST-YEAR STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS ORIENTEERING AT THE VOLGOGRAD INSTITUTE OF MANAGEMENT AND PROSPECTS FOR ITS POPULARIZATION

Маковеева Полина Игоревна
студент
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Makoveeva Polina Igorevna
student
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Курылева Ирина Олеговна
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Kuryleva Irina Olegovna
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается отношение студентов первого курса Волгоградского института управления к спортивному ориентированию и оцениваются условия, при которых этот вид двигательной активности может быть интересен студенческой аудитории. Основой исследования стали результаты анонимного опроса первокурсников, включавшего вопросы об осведомленности, личном опыте, готовности попробовать спортивное ориентирование, привлекательных сторонах занятий, причинах невысокой популярности и возможных мерах популяризации. Полученные данные показывают, что ограниченный практический опыт не сопровождается выраженным отрицательным отношением: значительная часть опрошенных готова попробовать этот вид спорта или принять участие в ознакомительном мероприятии. Наиболее часто респонденты связывали интерес с совместными занятиями с друзьями, развитием внимания и соревновательным элементом, а главным препятствием называли недостаток информации. В статье предложены практические меры для первого знакомства*

студентов со спортивным ориентированием с учетом выявленных барьеров и мотивационных факторов.

Abstract. *The article examines first-year students' attitudes towards orienteering at the Volgograd Institute of Management and considers the conditions under which this form of physical activity may become more attractive to students. The study is based on an anonymous survey of first-year students and covers awareness of orienteering, previous experience, willingness to try it, attractive features of the sport, perceived reasons for its limited popularity, and possible measures for promotion. The findings show that limited practical experience is not accompanied by a clearly negative attitude: a considerable proportion of respondents are willing to try orienteering or take part in an introductory university event. Students most often associated their interest with participation together with friends, development of attention and navigation skills, and a competitive element, while the main barrier was lack of information. The article proposes practical measures for introducing students to orienteering that take into account the barriers and motivational factors identified in the survey.*

Ключевые слова: *спортивное ориентирование; студенты; физическая культура; мотивация; анкетирование; студенческий спорт; популяризация.*

Keywords: *orienteering; students; physical education; motivation; survey; student sports; popularization.*

Тема статьи напрямую обусловлена личным опытом занятий спортивным ориентированием. В период адаптации к обучению в высшем учебном заведении выяснилось, что значительная часть учащихся практически не владеет информацией об этой дисциплине. Одни лишь смутно помнили название, другие не имели представления о локациях для тренировок. В связи с этим возникла необходимость оценить степень актуальности данного спорта для первокурсников и определить вектор для их первых шагов. Для выстраивания эффективной физкультурной работы в университете этот аспект имеет важнейшее прикладное значение, так как многообразие двигательных форматов учитывает запросы различных категорий обучающихся и способствует их регулярной физической активности. Спортивное ориентирование объединяет перемещение по пересеченной местности с непрерывной работой с картой. Участнику необходимо обнаружить контрольные точки, спланировать оптимальный путь и в процессе движения контролировать правильность выбранного направления. Ключевую роль здесь играет не столько скорость передвижения, сколько аналитические способности, умение вникать в детали ландшафта и принимать взвешенные решения. Инновационные технологии позволяют проводить состязания, фиксировать тайминг и детально анализировать пройденные треки после финиша [1]. Такой характер деятельности отличает ориентирование от занятий, где результат определяется преимущественно скоростью или силой. Для новичка интерес может возникать именно из-за необходимости самостоятельно выбрать маршрут и затем сравнить свой вариант прохождения с результатами других участников.

У преимущество спортивного ориентирования в том, что: учебную дистанцию можно организовать в парке, лесопарке, на территории учебного городка или другой безопасной площадке. Эффективность занятий зависит от их систематичности и методики проведения. В своем исследовании Н. Ю. Патаркацишвили, А. В. Бикбулатова, С. А. Михайлова и Т. С. Иванова отмечают развитие положительной динамики общей выносливости и физических качеств у студентов, занимающихся спортивным ориентированием в рамках прикладной физической культуры [2]. Начальное обучение, в свою очередь, требует понятного введения в технику. Е. В. Сорокина, Т. Р. Верижникова и А. С. Коновалов описывают поэтапное освоение технических действий и применение игровых заданий в работе со студентами [3]. Для первого занятия с начинающими важно использовать простейшие задания.

Исследования студенческой физической культуры показывают, что выбор форм занятий, их доступность и соответствие предпочтениям обучающихся влияют на отношение к дисциплине. И. А. Белоусов, Е. А. Баранова и Л. В. Капилевич изучали мнение студентов первого и второго курсов о формах реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» и показали значимость студенческих предпочтений при построении занятий [4]. Е. В. Стурова и И. С. Степанова, исследуя отношение студентов медицинского университета к физической культуре и спорту, также обращают внимание на фактическое участие обучающихся в аудиторных занятиях и спортивных секциях [5]. Для оценки перспектив спортивного ориентирования недостаточно выяснить, нравится ли студентам сам вид спорта - важно учитывать их прежний опыт, доступность занятий и причины, мешающие участию.

В Волгоградском институте управления уже применялся сходный исследовательский подход. М. Д. Акуленко и С. В. Курылев с помощью анкетирования изучали отношение студентов к нестандартным видам спорта и оценивали интерес к различным вариантам двигательной активности [6]. Для настоящей работы этот опыт важен, как методический ориентир: опрос позволяет отделить фактическую вовлеченность от потенциальной готовности к занятиям. Исследование Ч. Сю и Е. А. Павлова о развитии спортивного ориентирования в Китае рассматривает организацию учебно-тренировочного процесса и факторы, влияющие на распространение вида спорта [7]. Эти работы подтверждают необходимость анализировать не только спортивную составляющую, но и доступность занятий.

Цель исследования — выявить отношение студентов первого курса Волгоградского института управления к спортивному ориентированию и определить факторы, которые могут способствовать его популяризации в студенческой среде. Для этого в групповом чате первокурсников был размещен анонимный опрос из семи вопросов. Респондентов спрашивали, знают ли они, что такое спортивное ориентирование, занимались ли им раньше, хотели бы попробовать, какие стороны этого вида спорта считают привлекательными, почему

он, по их мнению, мало распространен среди студентов, готовы ли они участвовать в мероприятии института и какие меры могли бы усилить интерес. В трех вопросах — о привлекательных сторонах, барьерах и способах популяризации — допускался выбор нескольких вариантов. Участие было добровольным, поэтому число ответов различалось: в зависимости от вопроса оно составляло от 13 до 17. Опрос носил пилотный характер; его результаты описывают мнение конкретной группы и не рассматриваются как данные, репрезентативные для всех студентов института.

Сначала оценивалась исходная осведомленность. На этот вопрос ответили 17 человек. Четыре респондента (23,5 %) сообщили, что хорошо знают, что представляет собой спортивное ориентирование, еще 7 человек (41,2 %) выбрали вариант «примерно представляю». Два участника (11,8 %) только слышали название, а 4 человека (23,5 %) указали, что не знают этот вид спорта. Иными словами, 11 из 17 опрошенных имеют хотя бы общее представление об ориентировании, но уверенное знание отметили только 4 человека.

Ответы о практическом опыте выглядят иначе. Из 16 студентов, ответивших на соответствующий вопрос, 3 человека (18,8 %) занимаются или занимались спортивным ориентированием регулярно, один (6,3 %) пробовал один раз, а 12 человек (75 %) никогда в таких занятиях не участвовали. При этом готовность попробовать новый для себя вид спорта оказалась выше: 5 человек (31,3 %) ответили «да», еще 5 (31,3 %) — «скорее да». В совокупности это 62,5 % ответивших. Варианты «скорее нет» и «нет» выбрали по 3 человека. Отсутствие опыта у большей части группы, таким образом, не совпадает с отсутствием интереса к первому занятию.

В вопросе о привлекательных сторонах спортивного ориентирования можно было отметить несколько вариантов; ответы дали 14 человек. Чаще всего студенты выбирали возможность заниматься вместе с друзьями — 9 человек (64,3 %). Развитие внимания и умения ориентироваться на местности отметили 8 человек (57,1 %), соревновательный характер и элемент азарта — 7 (50 %). Пять респондентов (35,7 %) выбрали занятия на свежем воздухе, 4 (28,6 %) — развитие выносливости. Карты, глобальную систему позиционирования и современные технологии отметили 2 человека (14,3 %). Только один участник (7,1 %) выбрал ответ «ничего из перечисленного». В этой группе наиболее заметны социальный, познавательный и соревновательный мотивы.

Причины невысокой популярности ориентирования студенты также оценивали с возможностью множественного выбора. Из 14 ответивших 10 человек (71,4 %) указали, что об этом виде спорта мало информации. 6 респондентов (42,9 %) отметили незнание мест, где можно заниматься, и нехватку времени. Пять человек (35,7 %) считают, что доступных секций и тренировок мало. 3 участника (21,4 %) связали низкую популярность со сложностью ориентирования и необходимостью специальной подготовки или экипировки. Лишь один человек (7,1 %) сообщил, что этот вид спорта ему неинтересен. Такое

распределение ответов показывает, что для большинства опрошенных препятствие к занятиям связано, прежде всего с недостатком понятной информации и доступного первого шага, а не с отрицательным отношением к ориентированию.

Отдельно проверялась готовность прийти на конкретное мероприятие в институте. На вопрос об участии в ознакомительном занятии или соревновании ответили 13 человек: 6 (46,2 %) выбрали «да», 3 (23,1 %) — «возможно». Вместе эти варианты составляют 69,2 %. Еще 3 человека (23,1 %) ответили «скорее нет», один (7,7 %) — «нет». Этот показатель выше доли студентов, имеющих практический опыт, и подтверждает, что ознакомительный формат может заинтересовать часть тех, кто ранее не занимался ориентированием.

Последний вопрос касался мер, способных повысить интерес. Девять из 13 респондентов (69,2 %) выбрали возможность учитывать участие в спортивном мероприятии по предмету физическая культура. Наличие соревнований между группами или факультетами отметили 6 человек (46,2 %), бесплатные вводные занятия — 5 (38,5 %), тренировки в парках Волгограда — 4 (30,8 %), публикации и видеоматериалы — 3 (23,1 %). Использование мобильных приложений и глобальной системы позиционирования выбрал 1 участник (7,7 %); 1 участник указал, что ни одна из предложенных мер не повысила бы их интерес. Полученные ответы согласуются с выводом А. С. Павловой, А. Д. Лифанова и И. А. Зенукова о значении личностно ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности для мотивационного отношения обучающихся [8].

Анализ результатов показывает заметный разрыв между знаниями о спортивном ориентировании и реальной практикой. 64,7 % участников хорошо знают, что представляет собой спортивное ориентирование, или примерно представляют его содержание, 75 % никогда им не занимались. 62,5 % выбрали «да» или «скорее да», отвечая на вопрос о желании попробовать. 69,2 % допускают участие в ознакомительном занятии или соревновании в институте. Для опрошенной группы потенциальный интерес заметно выше фактической вовлеченности.

Наиболее частым барьером оказывается недостаток информации — этот вариант выбрали 71,4 % ответивших. Еще 42,9 % студентов не знают, где можно заниматься, и указывают на нехватку времени. Прямое отсутствие интереса отметили только 7,1 %. Поэтому информационное сопровождение первого мероприятия должно отвечать на простые практические вопросы: где находится старт, сколько длится занятие, как выглядит дистанция, нужна ли специальная экипировка и что должен уметь человек, который приходит впервые. Для студента, не знакомого с ориентированием, такие детали могут быть важнее общего рассказа о пользе этого вида спорта.

Формат первого занятия следует соотнести с уровнем подготовки аудитории. Для знакомства подойдет короткая дистанция на безопасной и хорошо «читаемой» территории, где можно объяснить основные условные знаки карты

и порядок отметки на контрольных пунктах непосредственно перед стартом. Сложность заданий должна позволять пройти дистанцию без предварительной спортивной подготовки. Это дает студенту возможность составить собственное представление об ориентировании через практику и одновременно снижает барьер, связанный с предполагаемой сложностью вида спорта.

Ответы о привлекательных сторонах показывают, что социальный формат для первокурсников имеет отдельное значение. Возможность заниматься вместе с друзьями выбрали 64,3 % респондентов, отвечавших на этот вопрос; соревнования и азарт — 50 %. Кроме того, 46,2 % участников отметили, что соревнования между группами или факультетами это возможный способ повысить интерес. На этой основе для первого студенческого мероприятия можно рассмотреть парный старт, небольшую командную дистанцию или межгрупповой зачет. Здесь важно сохранить простые правила и сделать соревновательность дополнением к знакомству с видом спорта, а не препятствием для новичка.

Самой востребованной мерой стала возможность учитывать участие в спортивном мероприятии в рамках учебной деятельности по физической культуре — ее выбрали 69,2 % ответивших на последний вопрос. Этот результат нельзя трактовать, как предложение автоматически начислять баллы за любое участие. Конкретный способ учета зависит от рабочей программы дисциплины и локальных правил вуза. Однако сам ответ показывает, что связь внеаудиторной активности с понятной учебной мотивацией для части студентов существенна. Если такой формат предусмотрен преподавателем и доступен всем обучающимся на одинаковых условиях, он может стать дополнительным стимулом прийти на первое мероприятие.

Технологическая составляющая оказалась менее значимой, чем социальные и соревновательные мотивы. Карты, глобальную систему позиционирования и современные технологии как привлекательную сторону отметили 14,3 % респондентов, а мобильные приложения и глобальную систему позиционирования как меру популяризации — 7,7 %. Поэтому цифровые инструменты разумнее использовать как вспомогательные: показать карту до старта, упростить регистрацию, сохранить пройденный маршрут или разобрать варианты движения после финиша. Возможности технологий в обучении ориентированию рассматривает Р. В. Еремин [1], однако результаты настоящего опроса не дают оснований считать цифровой компонент главным мотиватором именно для этой группы.

Практический вывод из опроса состоит в том, что первое мероприятие лучше строить вокруг доступности и понятности. Наиболее обоснованными выглядят короткое информационное сообщение в студенческих каналах, бесплатное пробное занятие, командный или межгрупповой формат и заранее выбранная площадка, до которой легко добраться. В объявлении стоит указать не только дату и место, но и предполагаемую продолжительность, примерный

формат дистанции, одежду, которая потребуется, и отсутствие необходимости покупать специальное снаряжение для первого участия. Такие сведения непосредственно отвечают на барьеры, которые чаще всего называли участники опроса.

Ограничения исследования связаны, прежде всего, с объемом и способом формирования выборки. Опрос распространялся в групповом чате студентов первого курса, поэтому выборка была доступной, а не случайной. На разные вопросы ответили от 13 до 17 человек; часть участников пропускала отдельные пункты. Кроме того, намерение попробовать новый вид спорта не всегда приводит к реальному участию. По этой причине полученные проценты следует использовать для описания опрошенной группы, а не для вывода о всех студентах Волгоградского института управления. Дальнейшее исследование можно расширить за счет нескольких факультетов и курсов, а после пробного занятия сопоставить предварительную готовность с фактической посещаемостью и отзывами участников.

Пилотный опрос показал, что у спортивного ориентирования есть основания для более заметного присутствия в физкультурной работе со студентами первого курса. Три четверти ответивших на вопрос о практическом опыте никогда не занимались этим видом спорта, однако 62,5 % выразили положительную или скорее положительную готовность попробовать его, а 69,2 % допускают участие в мероприятии института. Основными препятствиями стали недостаток информации, незнание мест для занятий и нехватка времени; прямое отсутствие интереса встречалось редко. Для опрошенной группы наиболее логичным первым шагом представляется короткое доступное занятие с понятным предварительным объяснением, возможностью прийти вместе с друзьями и несложным соревновательным элементом. Такой формат напрямую учитывает ответы респондентов и дает возможность проверить заявленный интерес на практике.

Литература

1. Еремин Р. В. Использование современных технологий в таком виде спорта как «спортивное ориентирование» // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 118–125. URL: https://sciup.org/ispolzovanie-sovremennyh-tehnologij-v-takom-vide-sporta-kak-sportivnoe-142237133 (дата обращения: 14.09.2026).

2. Влияние занятий спортивным ориентированием на студентов в вузе / Патаркацишвили Н. Ю., Бикбулатов А. В., Михайлова С. А., Иванова Т. С. // Reviewof Pedagogical Research. 2025. Т. 7, № 1. С. 275–279. URL: https://journals.rcsi.science/2687-0428/article/view/376975 (дата обращения: 14.09.2026).

3. Сорокина Е. В., Верижникова Т. Р., Коновалов А. С. Особенности проведения занятий по спортивному ориентированию со студентами факультета физкультурно-спортивной направленности // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : материалы III Всероссийской научно-практической конферен-

ции с международным участием (Чебоксары, 24 декабря 2024 г.) / редакционная коллегия: Ж. В. Мурзина [и др.]. Чебоксары : Среда, 2024. С. 233–235. URL: https://phsreda.com/ru/article/115613/discussion_platform (дата обращения: 14.09.2026).

4. Белоусов И. А., Баранова Е. А., Капилевич Л. В. Отношение студентов к формам реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в техническом вузе // Человек. Спорт. Медицина. 2024. Т. 24, № 3. С. 85–93. URL: https://hsm.susu.ru/hsm/ru/article/view/2571 (дата обращения: 14.09.2026).

5. Стурова Е. В., Степанова И. С. Отношение студентов медицинского университета к физической культуре и спорту // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2024. Т. 33, № 1. С. 52–57. URL: https://hpcas.ru/article/view/14930 (дата обращения: 14.09.2026).

6. Акуленко М. Д., Курылев С. В. Отношение студентов ВИУ РАНХиГС к нестандартным видам спорта // Автономия личности. 2025. № 4 (37). С. 5–10. URL: https://sciup.org/otnoshenie-studentov-viu-ranhigs-k-nestandartnym-vidam-sporta-142245953 (дата обращения: 14.09.2026).

7. Сю Ч., Павлов Е. А. Спортивное ориентирование в Китае: проблемы и перспективы развития // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2024. № 10. С. 183–188. URL: https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/article/111696/view (дата обращения: 14.09.2026).

8. Павлова А. С., Лифанов А. Д., Зенуков И. А. Стимулирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе личностно-ориентированного содержания учебного процесса // Вестник технологического университета. 2025. Т. 16, № 6. С. 323–325. URL: https://vestniktu.ru/ru/nauka/article/60497/view (дата обращения: 14.09.2026).

УДК 796.011.3

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК НОВЫЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

DIGITAL SPORTS AS A NEW VECTOR FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AMONG YOUNG PEOPLE

Милякин Данил Андреевич
студент
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Milyakin Danil Andreevich
student
Department of Physical and Special Training
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia
Дзержинский Геннадий Александрович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Dzerzhinsky Gennady Alexandrovich
Ph.D., associate professor
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В статье исследуется проблема снижения двигательной активности студентов. В качестве решения рассматривается внедрение фиджитал-спорта, объединяющего виртуальную реальность и традиционный спорт. Проведен месячный эксперимент, в котором сравнивались результаты контрольной группы (мини-футбол) и экспериментальной (фиджитал-футбол). Оценка физичес-*

кого прогресса проводилась с помощью беговых и силовых тестов. Результаты подтвердили высокую эффективность подхода.

Abstract. *The article examines the problem of declining physical activity among students. The implementation of phygital sports, combining virtual reality and traditional sports, is considered as a solution. A one-month experiment compared a control group playing mini-football and an experimental group engaged in phygital football. Physical progress was assessed using running and strength tests. The results confirmed the efficiency of the approach.*

Ключевые слова: *фиджитал-спорт; двигательная активность; студенческая молодежь; физическое воспитание; геймификация; киберспорт.*

Keywords: *phygital sports; physical activity; student youth; physical education; gamification; esports.*

Проблема снижения уровня двигательной активности студенческой молодежи приобретает все более угрожающие масштабы, поскольку смартфоны и компьютеры занимают большую часть нашего времени. Значительные объемы учебной нагрузки и продолжительное пребывание за компьютером приводят к дефициту движения, что негативно сказывается на физическом и психическом здоровье студентов [1].

Вместо прямого противостояния увлечению виртуальными развлечениями спортивное и педагогическое сообщество обратило внимание на концепцию функционально-цифрового двоеборья. В России 31 января 2023 года фиджитал-спорт был официально признан новым видом спорта с применением новейших технологий [2].

Огромное влияние на развитие и популяризацию нового направления стало проведение в 2024 году первого Международного мультиспортивного турнира «Игры будущего» на территории Российской Федерации в Казани. Масштабное событие наглядно продемонстрировало, что «интеграция информационных технологий в сферу физической культуры и спорта способствует значительному росту интереса молодёжи к инновационным видам спортивной деятельности, сочетающим цифровые технологии и физическую активность».

Фиджитал-спорт состоит из двух английских слов «physical» - физический и «digital» - цифровой. По своей сути, он сочетает в себе традиционный спорт и виртуальную реальность [2].

Механика соревнований выстроена на строгом чередовании нагрузок. Сперва игроки соревнуются на игровой консоли, а затем переходят в реальную игровую площадку и играют в традиционные футбол, баскетбол, хоккей или другие виды спорта [3].

Подобная архитектура турнира меняет подход к тренировкам, делая их более вовлекающими и интересными и вынуждая молодых людей оттачивать не только скорость реакции и тактическое мышление за монитором, но и активно тренировать собственное тело [4]. Для достижения конечной победы

участнику требуется продемонстрировать превосходство не только в виртуальном пространстве, поскольку победитель состязания определяется суммой баллов, накопленных на обоих этапах соревнования. Такие игровые механики превращают рутинную тренировку из скучной обязанности в настоящий вызов. Как только в двоеборье появляются начисление баллов и таблица лидеров, у участников просыпается азарт. Студенты начинают работать над своим телом ради реального успеха в общем зачете. Именно это позволяет активно вовлекать молодежь в занятия физической культурой.

Огромную роль здесь играют статусность и внешняя атрибутика, присущие геймификации. В фиджитал-спорте активно применяются технологии трекинга, а точнее умные браслеты и датчики движения. Благодаря им участник видит свой прогресс в настоящий момент. Возникает эффект «прокачки» персонажа, который так хорошо знаком молодежи по видеоиграм, только здесь растут реальные физические показатели человека [5].

Многим студентам, ведущим малоподвижный образ в жизни сложно начать заниматься классическим спортом. Чаще всего их останавливает психологический барьер. Страх неловкой ситуации или ожидание скуки превышают естественную мотивацию молодых людей к занятиям физической культурой. Фиджитал-спорт решает эту проблему. Геймерам гораздо проще влиться в процесс, ведь цифровая часть соревнований - их зона комфорта, которая дает первичную мотивацию и сглаживает переход к физическим нагрузкам.

Кроме того, постоянные скачки внимания между виртуальной средой и реальной площадкой дают мощный когнитивный эффект. Как отмечают исследователи, это «совершенствует умения в скорости принятия решений», а также отлично развивает пространственное мышление и навык стратегического планирования [5]. Участнику приходится быть расчетливым тактиком за монитором и мобильным атлетом на поле. Такая многозадачность идеально готовит студентов к ритму современного технологичного общества. Физкультура здесь перестает быть просто набором упражнений, ведь она становится инструментом комплексного развития личности.

Именно поэтому масштабное внедрение фиджитал-спорта в образовательный процесс выглядит, сегодня как один из самых перспективных путей модернизации физического воспитания. Переход от стихийного увлечения видеоиграми к организованным тренировочным занятиям требует создания системной базы, объединяющей материально-технические ресурсы вузов и школ с современными цифровыми решениями.

Наиболее эффективным форматом внедрения нового направления является развитие элективной среды физического воспитания. В рамках университетского образования это позволяет создать открытую среду, которая предоставляет студенту право выбора индивидуальной траектории развития. Организация фиджитал-секций по таким дисциплинам, как футбол, баскетбол или

тактическая стрельба, позволяет молодежи активно соревноваться друг с другом и оказывает положительное влияние на социализацию.

Однако, существует множество причин, по которым данное направление будет тяжело интегрировать в учебную деятельность. Основная причина заключается в высокой стоимости специализированного оборудования. Для полноценного функционирования фиджитал-зоны нужны не только обычные спортивные площадки, но и мощные игровые станции, периферийные устройства, высокоскоростные каналы связи. Всё это серьезные капиталовложения, которые не по карману частным лицам без помощи внешнего гранта или инвестиций.

Не менее острая проблема - нехватка квалифицированных кадров. Преподаватели физической культуры не владеют компетенциями в киберспортивных дисциплинах. В то же время технические специалисты по видеоиграм не имеют педагогических навыков безопасного проведения тренировок в зале. Необходима подготовка тренеров нового поколения, способных комбинировать когнитивную и физическую нагрузки в обучении студентов.

Особое внимание нужно уделить проблеме нехватки методических рекомендаций. Необходимо понять, как именно интеграция цифровой среды с физической активностью влияет на здоровье студентов в долгосрочной перспективе, и разработать рекомендации о том, как исключить риски для зрения и осанки. Также необходимо придумать единые стандарты судейства, строгие требования к безопасности оборудования и актуальные санитарные нормы для специализированных залов, чтобы легитимизировать фиджитал-спорт в рамках обязательных учебных программ.

В рамках объективной проверки теоретических знаний был осуществлён эксперимент. Основная гипотеза базируется на том, что включение киберспортивной практики в классические занятия физической культурой не приводит к снижению мышечного тонуса. Напротив, она позволяет увеличить интенсивность тренировочного процесса. Соревновательная природа функционально-цифрового двоеборья заставляет геймеров компенсировать свои слабые стороны на реальной площадке, обеспечивая полноценную тренировку тела.

Исследование было проведено в течение месяца на выборке из 20 студентов, сопоставимых по исходному уровню здоровья. Испытуемые были разделены на две профильные группы. Контрольная группа (10 человек) продолжила осваивать стандартную учебную программу по мини-футболу. Экспериментальная группа (10 человек) перешла на гибридный формат занятий, в основу которого был взят регламент фиджитал-футбола.

Полуторачасовое занятие участников экспериментальной группы поделено на фазу тактического моделирования в виртуальном симуляторе и фазу физической реализации на поле. В качестве объективных индикаторов физического прогресса выбраны контрольные испытания, отражающие развитие

базовых атлетических качеств. В начале и в конце эксперимента был проведен срез следующих показателей:

1. Челночный бег 3х10 м - для оценки координации и стартовой скорости.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - для фиксации изменений силовой выносливости.
3. Прыжок в длину с места - для измерения взрывной силы ног

Сравнение исходных и финальных данных выявило выраженную положительную динамику в экспериментальной группе, занимавшейся по методике фиджитал-футбола. В тестах на физическую подготовку студенты гибридного формата продемонстрировали лучший прогресс. Время челночного бега у них сократилось на 8,4% (против 4,1% в контрольной группе). Показатели силовой выносливости в отжиманиях выросли на 21%, а взрывная сила ног прибавила 12%. Такую резкую динамику объясняет суровый лимит по времени физического этапа. Пытаясь отыграть отставание из виртуального симулятора, участники все больше совершали скоростные рывки и активнее шли в силовые единоборства. И данные пульсометров зафиксировали стабильную работу в аэробной и анаэробной зонах (145–175 ударов в минуту), приравнивая фиджитал-матч к полноценной высокоинтенсивной кардиотренировке.

Имеющиеся результаты наблюдения имеют свои неточности и ограничения, которые должны учитываться при их интерпретации. Выборка участников оказалась относительно небольшой, а проведение эксперимента ограничено небольшим промежутком времени. Следовательно, в полной мере распространять выводы исследования и полученные данные на широкие социальные группы не представляется возможным без проведения дополнительных исследований.

Таблица 1

Динамика физической подготовленности студентов по итогам эксперимента

Оцениваемый показатель	Контрольная группа (классический мини-футбол)	Экспериментальная группа (фиджитал-футбол)
Челночный бег 3х10 м (уменьшение времени)	Время сократилось примерно на 4,1 %	Улучшение заметнее - около 8,4 %
Силовая выносливость (отжимания)	Есть небольшой естественный прирост	Прирост довольно высокий – примерно 21 %
Взрывная сила ног (прыжок в длину с места)	Почти без изменений	Есть улучшение - около 12 %
Интенсивность нагрузки (ЧСС на поле)	Нагрузка меняется с активной фазы на отдых	Держится стабильно высокой -примерно 145-175 уд/мин

Анализ показывает, что фиджитал-спорт - закономерный ответ системы физического воспитания на вызовы тотальной цифровизации. Ключевая ценность этого нового направления заключается в формировании специфической гибридной среды. Как раз именно в таких условиях соревновательный успех

объективно зависит от грамотного баланса между интеллектуальными навыками и физическими кондициями участника. Кроме того, данный формат выступает весьма надежным инструментом вовлечения студентов в регулярную двигательную активность, поскольку привычные цифровые механики выполняют функцию адаптивного перехода к реальным физическим нагрузкам, мягко снимая первичный психологический барьер.

Литература

1. Гаврилов С. М. Фиджитал-футбол как средство повышения двигательной активности и физической подготовленности студенческой молодежи // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2025. № 6. С. 37–43. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fidzhital-futbol-kak-sredstvo-povysheniya-dvigatelnoy-aktivnosti-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-studencheskoy-molodezhi (дата обращения: 11.09.2026).

2. Рубанова Д. Е., Нестерова М. Н. Фиджитал-спорт как новый вид спорта в России // Наука-2020. 2023. № 4 (65). С. 93–98. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fidzhital-sport-kak-novyy-vid-sporta-v-rossii (дата обращения: 11.09.2026).

3. Манжелей И. В., Черепов Е. А., Матяш А. В. Перспективы развития фиджитал-спорта в элективной среде университета // Человек. Спорт. Медицина. 2024. Т. 24. № 3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-fidzhital-sporta-v-elektivnoy-srede-universiteta (дата обращения: 13.09.2026).

4. Капустина И. А., Новикова Е. С. Фиджитал-спорт как средство физического воспитания студентов // Вестник науки. 2025. Т. 4. № 4 (85). С. 414–418. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fidzhital-sport-kak-sredstvo-fizicheskogo-vospitaniya-studentov (дата обращения: 13.09.2026).

5. Лубышева Л. И. Фиджитал-спорт — инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 7. С. 101. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fidzhital-sport-innovatsionnyy-proekt-razvitiya-vneuchebnoy-deyatelnosti-studentov (дата обращения: 13.09.2026).

УДК 796.088

ОСОБЕННОСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 55-60 ЛЕТ

FEATURES OF MAINTAINING PHYSICAL PERFORMANCE IN VOLLEYBALL PLAYERS AGED 55–60 YEARS

Харитонов Сергей Владимирович
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Kharitonov Sergey Vladimirovich
Master's 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 рассматриваемой статье рассказывается о различных способах поддержания работоспособности волейболистов 55-60 лет, которые участвуют в Всероссийских соревнованиях по волейболу среди команд-ветеранов. Игра в волейбол на ветеранских соревнованиях состоит из трех партий, по времени это может длится около часа или более. На протяжении всей игры необходимо в этом возрасте поддерживать работоспособность на достаточном уровне.*

Abstract. *The article in question describes various ways to maintain the performance of volleyball players aged 55–60 who participate in the All‑Russian volleyball competitions among veteran teams. A volleyball game at veteran competitions consists of three sets and can last about an hour or more. Throughout the game, it is necessary to maintain performance at an adequate level at this age.*

Ключевые слова*: физическая работоспособность; волейбол; индивидуальные особенности; спортсмены 55-60 лет; способы поддержания.*

Keywords: *physical performance; volleyball; individual characteristics; athletes aged 55–60; ways to maintain.*

Последнее время мы часто слышим понятие «ветеран спорта». Проводятся международные и всероссийские соревнования между ветеранами по различным видам спорта [1, 2, 3]. Раньше возраст 55-60 лет для многих считался выходом на пенсию и спокойное существование после своей профессиональной деятельности. На Всероссийских соревнованиях по волейболу среди команд-ветеранов есть замечательный возраст 85+, там играют игроки, которые дожили до девяносто восьми летнего возраста. В многих регионах работает программа «Активное долголетие». Многие в «замечательном» возрасте стали активно заниматься физическими упражнениями и различными видами спорта [4, 5].

Наше исследование посвящено спортсменам в возрасте от 55 и старше, такая категория на Всероссийских соревнованиях по волейболу среди команд-ветеранов достаточно многочисленная, в ней было задействовано двадцать восемь команд. Игры проходят интересно, борьба между командами за призовое место идет постоянно, как в подгруппах, так и финальной сетке. Соревнования проходят около десяти дней, необходимо постоянно поддерживать свою работоспособность. В возрасте старше 55 лет идет снижение различных функций организма, поэтому выбранное нами исследование достаточно актуально на современном этапе.

Игра в волейбол на ветеранских соревнованиях состоит из трех партий, по времени это может длится около часа или более. На протяжении всей игры необходимо поддерживать работоспособность на достаточном уровне. Для этого необходимо правильно строить свой тренировочный процесс. Многие из команд тренируются в разных регионах, так как хорошую команду полностью сделать из одного небольшого региона невозможно. Многие из спортсменов, которые занимались ранее активно спортом, получили различные травмы и не хотят продолжать свою спортивную деятельность.

В нашем исследовании принимает участие команда Калужской области в составе одиннадцати человек. Пять лет назад мы произвели начальное тестирование физической работоспособности по следующим тестам: оценка уровня физического состояния, степ-тест, ортостатическая проба, проба Генчи, проба Штанге, 6-моментная функциональная проба, проба Руфье, оценка адаптационного потенциала. Данные тесты чаще всего применяются в различные исследованиях [6]. Оценивание данных проб проходило по десяти-бальной шкале. Сначала сделали таблицы для перевода результатов тестирования в баллы. Далее результаты переводили с помощью составленных таблиц в баллы. Выводили итоговую оценку для каждого игрока. Ортостатическую пробу спортсмены Калужской команды проводили самостоятельно утром после сна. Полученные средние результаты по к4аждому спортсмену представлены на рисунке 1.

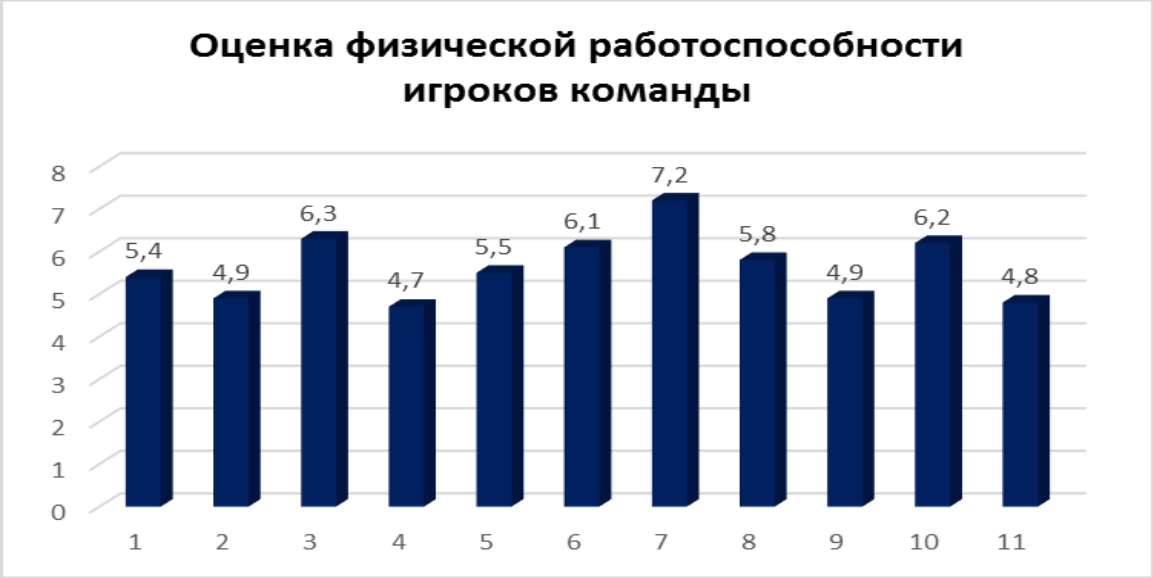


Рис. 1. Оценка физической работоспособности волейболистов 55-60 лет в начале исследования (средняя оценка по тестам: оценка уровня физического состояния, степ-тест, ортостатическая проба, проба Генчи, проба Штанге, 6-моментная функциональная проба, проба Руфье, оценка адаптационного потенциала. Проба Руфье)

В состав команды Калужской области входят приглашенные игроки из Курской, Смоленской и Калининградской области. Тренироваться вместе они не могут, но ездят на различные турниры и отрабатывают совместные игровые действия. Наблюдаем мы за этой командой в течении пяти лет. Игрокам были предложены индивидуальные планы тренировочных занятий. Спортсмены вели дневники самоконтроля, где отмечали результаты ортостатической пробы, самочувствие и желание тренироваться.

В зависимости от ростовых показателей и физической подготовленности были подобраны силовые упражнения. Прежде чем выполнять то или иное упражнение, необходимо знать какие мышечные группы в нем участвуют и для чего оно необходимо (в частности для какого игрового приема). Силовые упражнения подбираются для каждого спортсмена индивидуально. Не обязательно применять в тренировочном процессе сильные отягощениями, можно заменить небольшими отягощениями и эспандерами. В волейболе большое количество прыжков и перемещений на небольшие отрезки. В связи с этим, необходимо постоянно двигаться. Для ног подбирали большое количество упражнений, которые направлены на укрепление всех мышечных групп. Особое внимание уделялось передней и задней поверхности бедра, икроножным мышцам. Для укрепления плечевых суставов также подбирали упражнения с амортизаторами. Силовые тренировки предлагалось выполнять не менее двух раз в неделю.

После пятидесяти лет снижается концентрация внимания, которая необходима для игры в волейбол. Спортсменам предлагались упражнения, связанные

с переключением внимания и на распределения внимания. Они были связаны с техническими приемами. В тренировочный процесс включались упражнения на координацию, это качество необходимо в игровых видах спортом и с возрастом действия игроков снижается в проявлении этого качества. Предлагались различные упражнения с мячом и сменойи обстановки на площадке.

В этом возрасте необходимо уделять процессам восстановления после тренировочных нагрузок. Предлагались ванны, бани, массаж и самомассаж, которые распределялись с учетом индивидуальных потребностей каждого игрока команды.

Самое главное в тренировочном процессе в данном возрасте, чтобы занятия приносили удовольствие. Насилие над собой на тренировках изнашивает организм спортсмена, что негативно сказывается на его дальнейшие занятия.

Результаты повторного тестирования представлены на рисунке 2.

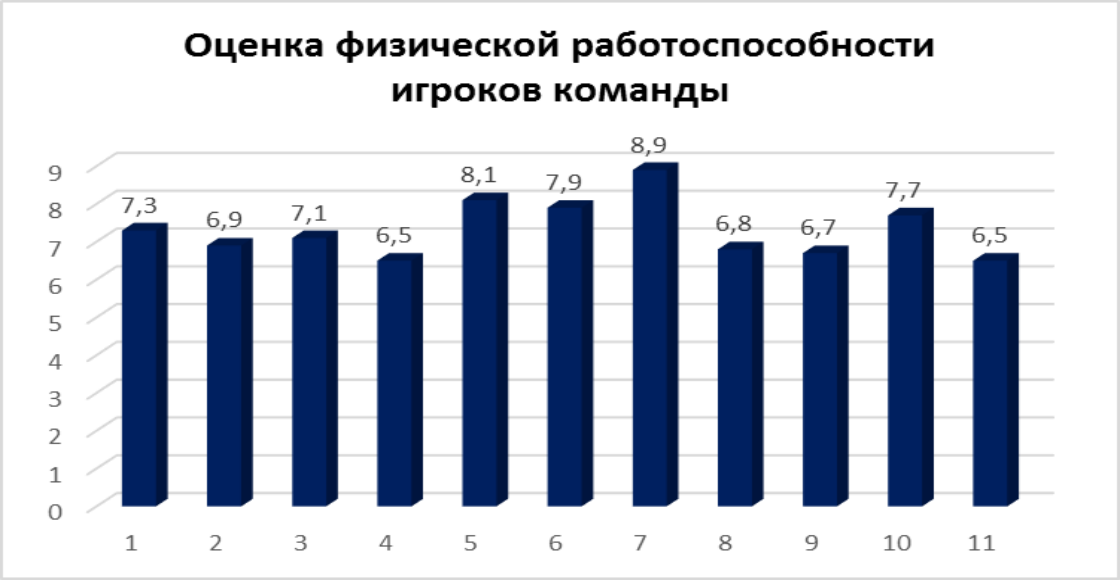


Рис. 2. Оценка физической работоспособности волейболистов 55-60 лет в конце исследования (средняя оценка по тестам: оценка уровня физического состояния, степ-тест, ортостатическая проба, проба Генчи, проба Штанге, 6-моментная функциональная проба, проба Руфье, оценка адаптационного потенциала. Проба Руфье)

Результаты тестирования через несколько лет показали положительные изменения по всем предложенным тестам. У каждого игрока команды результаты выросли от минимального прироста (12,3%) до максимального прироста (24,2%). Это хорошие показатели, ведь возраст игроков постоянно растет.

За исследуемые пять лет команда на соревнованиях показала результативность в игре. В 2022 году спортсмены Калужской команды заняли девятое место, в 2023 году – пятое место, в 2024 году – четвертое место, в 2025 году - первое место. В 2026 году команда завоевала второе место, и это очень

хороший результат, так как многим игрокам уже исполнилось 60 лет, и они готовы переходить в следующую возрастную категорию (60+). При этом надо отметить, что результаты не ухудшаются с возрастом, а улучшаются.

Правильное построение тренировочного процесса в этом возрасте позволит спортсменам поддерживать спортивную форму и в дальнейшем выступать на различных соревнованиях.

Литература

1. Романович В. А. Ветераны спорта и старение // Проблемы педагогики. 2020. №5 (50). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/veterany-sporta-i-starenie (дата обращения: 01.09.2026).

2. Яхин Д. Х., Беленков А. С., Епишева А. А., Сумак Е. Н., Яхина Т. В. Проблемы развития ветеранского спорта и пути их решения (на примере легкой атлетики) // Человек. Спорт. Медицина. 2020. № S1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-razvitiya-veteranskogo-sporta-i-puti-ih-resheniya-na-primere-legkoy-atletiki (дата обращения: 02.09.2026).

3. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. О некоторых проблемах развития ветеранского спорта и путях их решения // Вестник спортивной науки. 2015. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-nekotoryh-problemah-razvitiya-veteranskogo-sporta-i-putyah-ih-resheniya (дата обращения: 19.08.2026).

4. Рытова А. А., Бычкова О.Н. Пути и способы привлечения лиц второго зрелого возраста к занятиям ветеранским спортом // Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития: сб. тр. межвуз. науч.-практ. конф., посвящ. 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья. Москва : МПГУ, 2018. С. 160-163.

5. Даниленко Т. А. Ветераны спорта как основа развития физической культуры // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции (11-12 ноября 2015, Липецкая область). Липецк :ГОБУИАЦР ФКиС ЛО. Москва : Перо, 2015. С. 38-39.

6. Третьяк А. Н. Современные средства восстановления работоспособности спортсмена // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009. № 10. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-sredstva-vosstanovleniya-rabotosposobnosti-sportsmena (дата обращения: 01.09.2026).

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR IN STRENGTHENING HEALTH AND IMPROVING STUDENTS' WORK CAPACITY

Бубнов Алексей Александрович
студент
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Bubnov Alexey Alexandrovich
student
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В статье рассматривается значение физической культуры для укрепления здоровья и поддержания работоспособности студентов. Основное внимание уделено влиянию двигательной активности на физическое состояние, утомляемость, психоэмоциональное состояние и способность сохранять продуктивность в условиях учебной нагрузки. На основе анализа современных российских научных публикаций показано, что регулярная физическая активностьсвязана с более благоприятными показателями здоровья и качества жизни студентов, а также может способствовать снижению напряжения и поддержанию когнитивной работоспособности. Отдельно рассматриваются причины снижения двигательной активности в период обучения и возможные направления организации физкультурно-оздоровительной работы в вузе. Делается вывод о том, что физическая культура должна рассматриваться не только как учебная дисциплина, но и как практический ресурс сохранения здоровья и работоспособности студенческой молодежи.*

Abstract. *The article examines the role of physical education in strengthening health and maintaining students' performance. Particular attention is paid to the influence of physical activity on physical condition, fatigue, psycho-emotional state and the ability to*

remain productive under academic workload. Based on an analysis of recent Russian scientific publications, the article shows that regular physical activity is associated with more favorable indicators of students' health and quality of life and may contribute to reducing stress and maintaining cognitive performance. The reasons for declining physical activity during university studies and possible approaches to organizing health-oriented physical education are also considered. It is concluded that physical education should be viewed not only as an academic discipline but also as a practical resource for preserving the health and performance of students.

Ключевые слова: *физическая культура; студенты; здоровье; физическая активность; работоспособность; двигательная активность; утомляемость; здоровый образ жизни.*

Keywords: *physical education; students; health; physical activity; performance; motor activity; fatigue; healthy lifestyle.*

Обучение в вузе предполагает довольно большую нагрузку на внимание и память. Значительную часть дня студент проводит на лекциях, семинарах или за выполнением заданий. Многие учебные дела выполняются сидя — за партой или компьютером. Дорога до вуза не добавляет движения, особенно если приходится пользоваться транспортом. В результате активность в течение обычного учебного дня может оказаться довольно низкой.

Во время сессии ситуация обычно становится ещё сложнее. Подготовке к экзаменам и зачётам уделяется всё свободное время, прогулки и тренировки отходят на второй план. Иногда сокращается и продолжительность сна. Когда такой режим продолжается несколько дней подряд, усталость накапливается и сосредоточиться на очередном задании становится труднее.

При обучении большую роль играют общее самочувствие, сон, физическое состояние и возможность нормально отдыхать. Физическая активность имеет отношение и к учебному процессу: она помогает не только поддерживать тело в хорошем состоянии, но и организовывать более разумный режим дня [1].

Под физической активностью не обязательно понимать полноценную спортивную тренировку. Могут применяться малые формы физической активности: пешая прогулка, небольшая зарядка утром, разминка между занятиями, плавание, бег. Конкретный вариант стоит выбирать с учётом самочувствия, свободного времени и личных интересов.

Цель статьи — рассмотреть влияние физической культуры на здоровье и работоспособность студентов и определить наиболее доступные формы двигательной активности в период обучения.

Большое количество учебных заданий требует от студента хорошей памяти и умения долго сохранять внимание, справляться с напряжением и восстанавливаться после продолжительной работы.

Продолжительное сидение тоже отражается на самочувствии. К концу нескольких часов за столом могут появляться неприятные ощущения в шее

и спине, скованность и чувство тяжести. Если не менять положение тела и редко вставать, дискомфорт способен сохраняться до самого конца учебного дня.

Обзор состояния здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодёжи показывает, что недостаток движения остаётся одной из проблем периода обучения. На физическое состояние также влияют длительная работа за компьютером, несоблюдение режима сна, нерегулярное питание и недостаточное время для отдыха.

Регулярная физическая активность помогает поддерживать общий тонус. При постепенном увеличении нагрузки развиваются выносливость и сила, укрепляются мышцы, улучшается координация. Это создаёт условия для более устойчивого выполнения учебных задач [2].

Физические упражнения должны соответствовать возможностям организма. Если студент долго не занимался, ему не следует начинать с тяжёлых тренировок. Резкое увеличение нагрузки может вызвать переутомление привести к травме.

При длительной подготовке к занятиям постепенно появляется утомление. Во время учёбы — это проявляется когда становится сложнее удерживать внимание, чаще возникают ошибки, больше времени уходит на выполнение задания. Появляется желание отложить работу, даже если она ещё не закончена.

Занятия физической культурой помогают предупредить накопление утомления. После нескольких часов работы за компьютером полезно встать и выполнить простые упражнения. Это позволит уменьшить мышечное напряжение и переключить внимание.

Многие авторы отмечают, что чередование умственной деятельности с умеренной физической нагрузкой способствует поддержанию высокой учебной и профессиональной работоспособности. В качестве средств восстановления рассматриваются физкультурные паузы, прогулки, пробежки, элементарные упражнения, занятия в спортивном зале, полноценный сон и правильный режим питания.

Значение имеет не только сама физическая нагрузка, но и её время. Если студент занимается слишком поздно - он сокращает продолжительность сна, положительный эффект снижается. Поэтому тренировку следует планировать так, чтобы она не нарушала восстановление.

Хорошим вариантом являются физкультурные паузы в течение нескольких минут. Если полноценная пауза невозможна, можно использовать короткую паузу. Три-четыре упражнения лучше, чем продолжение работы в неизменном положении. Перерывы особенно важны при подготовке письменных заданий и работе с электронными материалами.

Систематическое использование физкультурных пауз помогает студенту распределять усилия в течение дня. Важно делать их до появления сильной усталости, а не только тогда, когда внимание уже полностью снизилось [3].

Умственная усталость проявляется не сразу. Человек начинает чаще отвлекаться и перечитывать один и тот же материал. Затем увеличивается количество ошибок, снижается интерес к заданию. Если продолжать работать без перерыва, может появиться сонливость и раздражительность.

Для поддержания работоспособности важно соблюдать чередование различных видов деятельности. После длительной работы за столом можно сделать разминку, выйти на улицу или пройтись по коридору.

Зарядка утром может стать простым способом активно начать день. Для этого не нужны тяжёлые упражнения. Достаточно хорошо размяться и выполнить несколько упражнений, чтобы подготовить организм к предстоящей нагрузке.

Физическая культура влияет на эмоциональное состояние. Прогулка или тренировка снижает уровень стресса у студентов и на некоторое время отстраняется от учебных проблем. Групповые занятия, кроме того, создают благоприятный фон для общения.

Физическая культура в период обучения формируются привычки, которые могут потребоваться в профессиональной жизни.

Физическая культура помогает развивать выносливость, организованность и способность поддерживать работоспособность.

Для будущего специалиста важна не только физическая сила. Необходимо правильно организовывать режим труда и отдыха, контролировать состояние организма и сохранять работоспособность при длительной нагрузке. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют развитию этих навыков.

Некоторые виды деятельности требуют особой физической подготовки. Для работников, которым приходится долго находиться на ногах, необходима выносливость. Для специалистов, работающих за компьютером, большое значение имеют упражнения для мышц спины, плечевого пояса и глаз.

По этой причине занятия избранными видами спорта можно связывать с будущей профессией. Студентам полезно понимать, какие физические качества понадобятся им в дальнейшей работе и как их можно развивать.

Студентам специальных медицинских групп необходимы занятия с пониженной или специально подобранной нагрузкой. Целью в этом случае является укрепление здоровья и постепенное повышение функциональных возможностей организма.

При составлении программы важно учитывать продолжительность занятия, интенсивность упражнений, время восстановления и самочувствие после нагрузки.

Одна из самых главных причин гиподинамии является нехватка времени. Помимо занятий, у студентов могут быть работа, дорога и домашние дела. После напряженного дня свободные часы хочется провести спокойно, поэтому физическая активность сокращается.

Другой фактор — обычная усталость. После нескольких занятий подряд не всегда хочется ещё и тренироваться. Если физические занятия воспринимаются как ещё одна тяжёлая обязанность, поддерживать такой режим становится трудно.

Иногда проблема связана не с желанием, а с условиями. Спортзал может находиться далеко, расписание секции может не совпадать с учебными занятиями, а платные занятия подходить по стоимости.

В силу психологических особенностей кому-то подходит бег, кому-то плавание или танцы, а кто-то предпочитает тренироваться дома. Когда возможности выбора нет, занятия легко превращаются в формальность.

Важно иметь возможность выбора двигательной активности. Это могут быть обычные прогулки, гимнастика, плавание, настольный теннис, танцы, туристические мероприятия или домашние упражнения. Чем больше доступных вариантов, тем проще найти занятие, которое действительно подходит конкретному человеку.

Не менее важно показать студентам, зачем физическая культура нужна в повседневной жизни. Она нужна не только для получения оценки. Движение помогает уменьшить последствия сидячей работы, поддержать работоспособность и сформировать привычку заботиться о здоровье [4].

Эффективнее заниматься регулярно. После длительного перерыва не стоит сразу брать большую нагрузку. По мере привыкания организма увеличиваем продолжительность и интенсивность.

Занятия физическими упражнениями должны сочетаться с достаточным сном и нормальным питанием. Регулярное недосыпание повышает риск переутомления.

При наличии медицинских ограничений необходимо соблюдать рекомендации врача и заниматься в соответствующей группе [5].

Лучше выбирать тот вид активности, который нравится студенту и соответствует его возможностям. Это повышает вероятность того, что занятия станут постоянной частью студенческого режима.

Таблица 1

Результаты исследования

Показатель	Результат
Количество опрошенных студентов	189 человек
Считают физическую культуру частью здорового образа жизни	56 %
Регулярно занимаются физическими упражнениями помимо занятий в вузе	около 20 %
Отмечают переутомление и снижение работоспособности	88 %
Отмечают снижение умственного утомления после физической нагрузки	74 %

Анализ результатов анкетирования показывает, что большинство опрошенных студентов сталкивается с переутомлением и снижением работоспособности. При этом только около пятой части студентов регулярно занимается физическими упражнениями вне обязательных занятий в вузе. Интересно, что 74 % участников отметили снижение умственного утомления после физической нагрузки. Это показывает наличие расхождения между положительным отношением к физической культуре и регулярностью её практического использования. Полученные результаты подтверждают актуальность включения двигательной активности в повседневный режим студентов [6].

Физическая культура занимает важное место в сохранении здоровья и работоспособности студентов. Учёба часто связана с длительной умственной работой и большим количеством времени, проведённым сидя. При этом полноценный отдых не всегда удаётся организовать. Если движения в течение дня мало, усталость может накапливаться быстрее, а сосредоточиться на учебных задачах становится сложнее.

Исследования показывают, что физическая подготовленность и состояние здоровья студентов могут ухудшаться при недостаточной двигательной активности. Чередование умственной работы с физическими упражнениями способствует поддержанию учебной и профессиональной работоспособности. Физкультурные паузы и другие формы активного отдыха помогают предупреждать умственное утомление. Физическая культура также имеет значение для профессиональной подготовки, будущих специалистов. При наличии ограничений по здоровью необходим индивидуальный подбор упражнений и нагрузки.

Физическая культура имеет значение не только как обязательная часть учебной программы. Она может использоваться в повседневной жизни для поддержания физического состояния, снижения утомления и формирования привычки регулярно двигаться.

Для достижения результата не обязательно заниматься спортом на высоком уровне. Важнее регулярно двигаться, делать перерывы во время работы, учитывать возможности организма и сохранять разумное соотношение между нагрузкой и отдыхом. Такой подход позволяет студенту поддерживать работоспособность в течение учебного года и подготовиться к требованиям будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Астахов Н. Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студентов // Молодой ученый. 2023. № 46 (232). С. 409-411. URL: https://moluch.ru/archive/232/53887(дата обращения: 15.09.2026).

2. Кизько Е. А., Соколова О. А., Кизько А. П. Состояние здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодежи // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 9 (199). С. 121–128. URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-sovremennoy-studencheskoy-molodezhi (дата обращения: 15.09.2026).

3. Голованов И. С. Физическая культура в профилактике умственного утомления студента // Молодой ученый. 2022. № 15 (410). С. 330–332. URL: https://moluch.ru/archive/410/90425 (дата обращения: 15.09.2026).

4. Сбитнева О. А. Место и значение физической культуры и спорта в подготовке специалистов к профессиональной деятельности // Наука и образование сегодня. 2022. № 5 (64). С. 268–271. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/mesto-i-znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-podgotovke-spetsialistov-k-professionalnoy-deyatelnosti (дата обращения: 15.09.2026).

5. Соломченко М. А., Максимова Е. Н. Применение лечебной физической культуры на занятиях по физическому воспитанию со студентами вузов // Ученые записки Орловского государственного университета. 2023. № 1 (78). С. 316–319. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-lechebnoy-fizicheskoy-kultury-na-zanyatiyah-po-fizicheskomu-vospitaniyu-so-studentami-vuzov (дата обращения: 15.09.2026).

6. Одинцова Е. А., Мухаметдинова С. Х., Шамис В. А. Роль физической культуры в борьбе с переутомлением и низкой работоспособностью в современном вузе // Стандарты и мониторинг в образовании. 2024. № 6. С. 29–32. URL: https://naukaru.ru/ru/nauka/article/6a9c15b432807fdbab86d0ce/rol-fizicheskoy-kul-tury-v-bor-be-s-pereutomleniem-i-nizkoy-rabotosposobnost-yu-v-sovremennom-vuze/view (дата обращения: 15.09.2026).

ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

УДК 796.011.3

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ENSURING THE PERSONAL SAFETY OF A CADET THROUGH PHYSICAL TRAINING

Андрияхин Андрей Андреевич
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Andriiakhin Andrey Andreevich
department of fire training and operations of internal affairs in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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

Гусаченко Владислав Русланович
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Gusachenko Vladislav Ruslanovich
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается роль физической подготовки как системообразующего фактора обеспечения личной безопасности курсантов ведомственных вузов. Авторами обосновывается, что физическая подготовка не ограничивается развитием двигательных качеств, а выступает фундаментальной основой формирования психофизиологической устойчивости, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции, необходимых для безопасного поведения*

в экстремальных условиях служебной деятельности. Акцентируется необходимость перехода от традиционных спортивно-ориентированных моделей обучения к профессионально-прикладным алгоритмам, учитывающим специфику служебных задач и условия их выполнения. Особое внимание уделяется профессионально-прикладной направленности занятий, моделированию реальных оперативных ситуаций и формированию прикладных двигательных навыков (самостраховка, обращение с оружием, боевые приемы борьбы). Делается вывод о том, что физическая подготовка интегрирует физический, психологический и тактический компоненты профессиональной готовности, определяя уровень защищенности курсанта от внешних и внутренних угроз.

Abstract. *This article examines the role of physical training as a system-forming factor in ensuring the personal safety of cadets at departmental universities. The author argues that physical training is not limited to the development of motor skills but serves as a fundamental basis for developing psychophysiological stability, stress resistance, and self-regulation skills necessary for safe behavior in extreme professional conditions. The need to transition from traditional sports-oriented training models to professionally applied algorithms that take into account the specifics of professional tasks and the conditions under which they are performed is emphasized. Particular attention is paid to the professionally applied focus of classes, the simulation of real operational situations, and the development of applied motor skills (self-insurance, weapons handling, combat techniques). It is concluded that physical training integrates the physical, psychological, and tactical components of professional readiness, determining the level of cadet protection from external and internal threats.*

Ключевые слова: *безопасность личности; физическая подготовка; стрессоустойчивость; профессионально-прикладная подготовка; личная безопасность курсанта.*

Keywords: *personal safety; physical fitness; stress resistance; professional and applied training; personal safety of the cadet.*

Обеспечение личной безопасности курсанта в процессе профессионального становления - комплексная педагогическая задача. В решении такой задачи системообразующая роль отводится физической подготовке. Исходя из анализа научной литературы, можно сказать, что личная безопасность сотрудника силовых структур представляет собой состояние защищенности личности от внешних и внутренних угроз, которое достигается за счет осознанного применения специальных знаний, навыков и тактик [1, с. 96]. Данное определение акцентирует внимание на многоаспектности феномена личной безопасности, которая включает физическую, психологическую и тактическую составляющие. Именно физическая подготовка выступает той дисциплиной, в рамках которой данные составляющие интегрируются в единую систему профессионально-прикладной готовности.

В контексте рассматриваемой проблемы физическая подготовка не может трактоваться исключительно как средство развития силы, быстроты, вынос-

ливости или ловкости. Поскольку такой подход не отражает всей глубины влияния данной дисциплины на формирование безопасного типа поведения курсанта. Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач курсантами. Стоит отметить, что указанное определение нуждается в уточнении применительно к задачам обеспечения личной безопасности. Систематические занятия физической культурой в ведомственном вузе создают не только двигательный базис, но и формируют специфическое психофизическое состояние, позволяющее курсанту адекватно воспринимать, оценивать и парировать угрозы в процессе служебной деятельности.

Важно подчеркнуть, что физическая подготовка в структуре профессионального образования курсантов выполняет функцию, выходящую за рамки сугубо утилитарных задач. Поступая на службу в силовые структуры, зачастую будущие курсанты еще не понимают всей сложности и серьезности профессии, и именно на вступительных испытаниях проверяется уровень физической подготовки, и вместе с ним соответственно умение адекватно реагировать на сложившуюся ситуацию, выносливость и целеустремленность [2, с. 262]. Это подтверждает мысль о том, что физическая подготовленность является для курсанта не просто требованием программы, а индикатором его потенциальной способности к безопасному поведению в экстремальных условиях служебной деятельности.

Анализ структуры личной безопасности курсанта позволяет выделить несколько взаимосвязанных компонентов, каждый из которых получает свое развитие в процессе физической подготовки. Физическая безопасность как состояние защищенности от физического насилия и травм формируется через овладение приемами рукопашного боя, самообороны, развитие скоростно-силовых качеств и координации, необходимых для эффективного противодействия нападающему. Психологическая безопасность проявляется в способности сохранять самообладание в стрессовых ситуациях, напрямую зависит от уровня физической тренированности, которая, повышает устойчивость нервной системы к различным стресс-факторам. Тактическая безопасность включает в себя применение оптимальных тактических схем для минимизации рисков и базируется на двигательных возможностях курсанта. Скорость принятия решения в опасной ситуации коррелирует с уровнем развития психомоторных качеств. Вследствие этого физическая подготовка выступает не как простая изолированная дисциплина, а как базис, на котором выстраивается вся система личной безопасности будущего сотрудника.

Механизм влияния физической подготовки на способность курсанта к безопасным действиям в экстремальной обстановке имеет сложную психофизиологическую природу. Традиционно акцент в физической подготовке делается на развитие двигательных качеств, однако значительно реже акцен-

тируется ее психологическая составляющая - способность через систематические физические нагрузки формировать у обучающихся волевые качества, эмоциональную стабильность [3, с. 75]. Этот пробел в теоретическом осмыслении проблемы требует отдельного рассмотрения, поскольку именно психологическая устойчивость является ключевым фактором, определяющим безопасность действий курсанта в условиях реальной угрозы.

С физиологической точки зрения связь между регулярными физическими нагрузками и стрессоустойчивостью опосредована адаптационными механизмами. Систематическое выполнение упражнений аэробного и анаэробного характера способствует укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, что выражается в более быстром восстановлении после стрессовых факторов. Тренированный организм характеризуется меньшей реактивностью на стресс-раздражители, более экономичной работой функциональных систем и высокой способностью к гомеостазу. Это означает, что курсант с высоким уровнем физической подготовленности в меньшей степени подвержен дезорганизующему влиянию таких факторов, как внезапность нападения, шум, ограниченное время на принятие решения или физическое противодействие правонарушителя.

Психологический аспект воздействия физической подготовки на безопасное поведение представляется еще более значимым. Систематическое преодоление физических трудностей, таких как: длительный бег, работа с отягощениями, выполнение упражнений в состоянии утомления - формирует у курсантов навыки произвольной саморегуляции, умение «терпеть». Этот эффект имеет прямое отношение к обеспечению личной безопасности: постепенно физическая выносливость трансформируется в выносливость психологическую: курсант, привыкший не сдаваться при выполнении норматива на фоне сильного утомления, с большей вероятностью сохранит самообладание и при реальном конфликтном взаимодействии с правонарушителем [4, с. 54]. Такой перенос навыков саморегуляции с учебно-тренировочной ситуации на профессиональную составляет важнейший механизм обеспечения безопасности.

В процессе физической подготовки создаются условия для моделирования экстремальных ситуаций, что позволяет курсанту на практике осваивать стратегии безопасного поведения. Выполнение упражнений на фоне утомления, при внезапном изменении условий, в условиях ограниченного пространства или времени - все это активизирует механизмы ситуационной адаптации. Специальная физическая подготовка заключается в целенаправленной активации способностей, умений и навыков для успешного выполнения конкретной задачи при действиях в экстремальных ситуациях, создании чувства уверенности в достижении поставленной цели. Именно уверенность в своих физических возможностях, подкрепленная успешным опытом преодоления трудностей, является психологической основой безопасного поведения. Курсант, знающий свои возможности и границы, действует более рационально и осмотрительно

в опасной ситуации, минимизируя риск получения травмы или принятия неверного решения.

Не менее важным аспектом является формирование в процессе физической подготовки психофизиологической устойчивости. Данное понятие определяется, как способность курсанта сохранять оптимальный уровень возбуждения, управление эмоциональным состоянием и точность движений при высокой информационной и временной нагрузке [5, с. 129]. В контексте обеспечения личной безопасности это качество проявляется, например, в ситуациях применения оружия, когда на организм воздействуют стрессоры: шум выстрела, отдача, ограниченное время, риск ошибки, социальная ответственность, что приводит к изменению показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также к ухудшению координации и внимания [6, с. 32]. Физическая подготовка, включающая упражнения на развитие координации, вестибулярной устойчивости, выносливости, прямо способствует сохранению эффективности действий в таких условиях.

Содержание физической подготовки курсантов ведомственных вузов должно быть ориентировано не на абстрактное физическое совершенствование, а на формирование конкретных двигательных навыков и качеств, имеющих прямое отношение к обеспечению личной безопасности в профессиональной деятельности. В этой связи особую значимость приобретает профессионально-прикладная направленность физической подготовки, которая предполагает переход от классических спортивно-ориентированных моделей обучения к профессионально-прикладным алгоритмам, учитывающим архитектурные особенности служебных помещений и эргономику служебной экипировки [6, с. 98]. Данный подход предполагает, что каждое физическое упражнение должно быть проанализировано с точки зрения его потенциальной полезности для безопасного выполнения служебных задач.

К числу ключевых прикладных навыков, формируемых в процессе физической подготовки и обеспечивающих личную безопасность, относится владение боевыми приемами борьбы. Обучение данным приемам сопряжено с высоким риском травматизма, что делает проблему безопасности на самих занятиях по физической подготовке особенно острой. Анализ причин травматизма показывает, что значительная часть повреждений возникает в процессе отработки бросков и болевых приемов. В целях снижения риска предлагается использовать опыт спортивных единоборств, где благодаря реализации биомеханических принципов страховки и самостраховки уровень травматизма значительно ниже. Освоение техники страховки и самостраховки является не только условием безопасности учебно-тренировочного процесса, но и формирует навык безопасного падения и приземления, который может быть экстраполирован на реальные ситуации служебной деятельности.

Еще одним важным прикладным аспектом является взаимосвязь физической подготовки и безопасного обращения с оружием. Исследования пока-

зывают, что существует прямая корреляция между уровнем развития физических качеств (координация, ловкость, статическая выносливость) и количеством нарушений мер безопасности в условиях, приближенных к боевым. Это объясняется тем, что точные и скоординированные действия с оружием требуют не только технической подготовки, но и определенного уровня физического развития. Утомление, снижение концентрации внимания, нестабильность позы - все это факторы, повышающие риск неосторожного обращения с оружием. Включение в программу физической подготовки специальных упражнений, направленных на развитие статокинетической выносливости и мелкой моторики, позволяет снизить данный риск.

Значительный вклад в обеспечение личной безопасности вносит физическая подготовка, моделирующая ситуации оперативно-служебной деятельности. Эффективным инструментом здесь выступает ситуационное моделирование. Под ним понимается метод, при котором физические упражнения выполняются в условиях, приближенных к реальным профессиональным задачам. Например, стрельба после физической нагрузки, преодоление полосы препятствий с элементами тактического взаимодействия, отработка приемов задержания в ограниченном пространстве. Все это формирует способность быстро адаптироваться к новым тактическим условиям и сохранять эффективность действий. Поэтапное усложнение таких заданий от стандартных нормативов к стрельбе в условиях ограниченного времени, физической усталости и эмоционального напряжения готовит курсанта к безопасному поведению в реальной обстановке, снижая фактор неожиданности и повышая предсказуемость собственных действий.

Не следует забывать и о профилактической функции физической подготовки в отношении личной безопасности. Регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья курсанта, повышению его общей работоспособности и устойчивости к заболеваниям. Снижение уровня заболеваемости и травматизма в период обучения - важный фактор, обеспечивающий непрерывность профессиональной подготовки и, как следствие, более высокий уровень готовности к действиям в экстремальных ситуациях. В конечном счете, физически развитый и здоровый курсант имеет больше ресурсов для обеспечения собственной безопасности и безопасности окружающих в процессе несения службы.

Проведенный анализ подтверждает, что физическая подготовка является системообразующим фактором обеспечения личной безопасности курсанта, интегрируя физический, психологический и тактический компоненты профессиональной готовности. Установлено, что ключевым механизмом влияния физической тренировки на безопасность выступает формирование психофизиологической устойчивости, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции, которые переносятся из учебно-тренировочной среды в экстремальные ситуации служебной деятельности. Эффективность этого процесса достигается за счет

профессионально-прикладной направленности занятий, моделирования реальных оперативных задач и обучения безопасным двигательным алгоритмам (страховка, обращение с оружием, боевые приемы борьбы). Таким образом, физическая подготовка в образовательных организациях является не вспомогательной дисциплиной, а фундаментальной основой, определяющей уровень защищенности курсанта от внешних и внутренних угроз.

Литература

1. Баркалов С. Н. Экстремальные ситуации в службе сотрудников органов внутренних дел и особенности физической подготовки к ним // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов международной научно-практической конференции (Хабаровск, 21–23 октября 2016 года). Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2016. С. 95-99.

2. Герасимов И. В. Перспективы использования ситуационного моделирования в процессе занятий по физической подготовке // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы Всероссийской научно-методической конференции (Иркутск, 05-06 марта 2014 года). Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С. 261-265.

3. Кузнецов М. Б. К проблеме умения ведения единоборства с правонарушителем и применения боевых приемов борьбы в условиях ограниченности пространства // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 05 апреля 2018 года). Ростов-на-Дон : РЮИ МВД России, 2018. С. 74-78.

4. Никишин Е. С., Пахомов В. И. Правовые основы и проблемные вопросы применения огнестрельного оружия, специальных средств и боевых приемов борьбы сотрудниками полиции // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 52-57. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_4(58)2022.pdf (дата обращения: 14.09.2026).

5. Губанов Э. В. Влияние физической подготовки на профессионально-личностное развитие сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов международной научно-практической конференции (Хабаровск, 21–23 октября 2016 года). Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2016. С. 128-131.

6. Баркалов С. Н. Исследование проблемы формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей Всероссийского круглого стола (Орел, 20 июня 2024 г.) Орел : ОрЮИ МВД РФ имени В.В. Лукьянова, 2024. С. 30-42.

УДК 796.011.3+378

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

PHYSICAL FITNESS OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES AS A FACTOR IN ENSURING PERSONAL SAFETY AND PROFESSIONAL PERFORMANCE

Понтелеева Мария Александровна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Ponteleeva Maria Alexandrovna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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

Аннотация. *В статье авторами анализируется роль физической подготовки сотрудников органов внутренних дел как ключевого фактора обеспечения личной безопасности, а также профессиональной работоспособности. Устанавливается, что уровень физической подготовленности оказывает непосредственное воздействие на способность сотрудниками противостоять угрозам в экстремальных ситуациях и эффективно принимать решение. Обосновывается, что физическая активность тесным образом взаимосвязана с психофизиологическими процессами и стрессоустойчивостью организма отдельной личности. Авторами рассматриваются основные проблемы всей системы физической подготовки, включая недостаточность материально-технической базы, от отсутствия индивидуального подхода, низкую мотивацию и др. Предлагается необходимым введение комплексного подхода, предусматривающего совершенствование популяризацию спорта и дифференциацию нагрузок. В работе также утверждается положение о том, что уровень физической подготовленности сотрудника органов внутренних дел является необходимым условием его личной безопасности в ситуациях, сопря-*

женных с применением физической силой и специальных средств. Недостаточная физическая готовность повышает риск травматизма и невыполнение служебных задач, что требует комплексного пересмотра подходов к организации тренировочного процесса.

Abstract. *In the article, the authors analyse the role of physical training of internal affairs officers as a key factor in ensuring personal safety, as well as professional efficiency. It is established that the level of physical fitness has a direct impact on the ability of employees to resist threats in extreme situations and make decisions effectively. It is substantiated that physical activity is closely interrelated with psychophysiological processes and stress resistance of the body of an individual. The authors consider the main problems of the entire system of physical training, including the inadequacy of the material and technical base, the lack of an individual approach, low motivation, etc. It is proposed to introduce an integrated approach that provides for the improvement of the popularisation of sports and the differentiation of loads. The paper also affirms the provision that the level of physical fitness of an internal affairs officer is a necessary condition for his personal safety in situations involving the use of physical force and special means. Insufficient physical readiness increases the risk of injury and failure to perform official tasks, which requires a comprehensive revision of approaches to the organisation of the training process.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; личная безопасность; сотрудник полиции; профессиональная работоспособность; стрессоустойчивость; экстремальные ситуации.*

Keywords: *physical fitness; personal safety; police officer; professional performance; stress resistance; extreme situations.*

В настоящее время актуальным остается вопрос о влиянии физических упражнений, спортивных занятий на развитие психофизических качеств у сотрудников МВД. Важность исследуемого вопроса состоит в том, что сотрудники правоохранительных органов постоянно находятся под влиянием различных психологических факторов, которые сопряжены с преодолением определенных сложностей в их деятельности. Следовательно, необходимо на постоянной основе каждому сотруднику МВД проходит трудоемкий и сложный процесс формирования и закрепления определенных психофизических качеств, необходимый для работы в структурах правоохранительных органах [1, с. 103; 2, с. 226].

Психофизические аспекты физической подготовки сотрудников МВД означают:

— процесс изучения физиологических механизмов субъективных психологических явлений в деятельности сотрудников правоохранительных органов;

— специфику изучения психических состояний сотрудников;

— процесс изучения и совершенствования индивидуальных различий физической подготовки [4, с. 225].

Данная область исследований рассматривает соотношение психофизических индивидуальных качеств сотрудников правоохранительных органов в тесном взаимодействии с совершенствованием их физической подготовки.

Физическая подготовка неотъемлемая часть повседневной деятельности курсантов, ее важность подтверждают, исследователи в данной области, утверждая, что занятие физической культурой и спортом позволяют повысить эффективность учебы, повседневной деятельности, поддержанию мышечного тонуса, гормонального баланса, а также психофизиологической активности [5, с. 112; 6, с. 103; 7, с. 150].

Стимуляция когнитивных функций (внимания, восприятия, памяти, мышления и умственной работоспособности), вызванная физической активностью, оказывает благоприятное воздействие на эффективность учебного процесса. Повышенный уровень физической подготовленности обеспечивает устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, а также помогает поддерживать на должном уровне выносливость и продуктивность. Любая деятельность, которая непосредственно является стимулом, тесно взаимосвязана с когнитивными процессами, потому что осуществляется посредством их. Внимание, являясь ведущей когнитивной функцией, определяет быстроту реакций и лимитирует объем информации, доступной для усвоения в ходе учебного процесса. Между интеллектуальной и двигательной сферами существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость систем, оказывающих взаимное влияние друг на друга. Систематическая физическая нагрузка благотворно сказывается на психофизиологическом статусе индивида, так как помогает снизить уровень негативных эмоций, вызванных утомлением. При этом именно умственное утомление считается ключевым фактором падения работоспособности. Персональный анализ показывает, что реакция организма на физические и психические нагрузки неодинакова и определяется индивидуальными особенностями. Текущая модель профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) существенно трансформируется под влиянием усложнения служебной деятельности, роста психоэмоционального напряжения и увеличения числа экстремальных ситуаций, требующих принятия ответственных решений и выполнения оперативных задач. В таких условиях сохранение профессионального долголетия становится не только личной, но и государственной задачей, так как безопасность общества напрямую зависит от эффективности кадров правоохранительной системы.

Под профессиональной работоспособностью следует понимать интегральную характеристику, которая определяет способность человека выполнять работу соответствующей квалификации, объема и качества в условиях, не вызывающих перенапряжения организма. Данное понятие «связывает в естественный комплекс функциональное состояние организма, его изменения при том или ином виде деятельности, физиологическую и психологическую цену

этой деятельности, эффективность профессиональной деятельности и, следовательно, психическое, физическое и социальное благополучие».

Физическая подготовка является системообразующим фактором, который включает в себя все компоненты профессиональной работоспособности. Если рассматривать физическую подготовку не узко — только как средство развития двигательных качеств, — то в контексте профессионального долголетия она обретает более широкий смысл.

Полицейский живет одновременно в двух измерениях: физическом и психическом. Биология определяет тело. Разум формирует личность под давлением интеллектуальных нагрузок и профессиональной этики. Чтобы адаптироваться к службе, человек тренирует память, развивает внимание и учится владеть собой. Без настойчивости и железной дисциплины выполнять задачи невозможно. Офицер учится доверять себе и ценить жизни других.

Каждый рабочий день несет угрозу. Обстановка меняется за секунды. Ошибка стоит дорого. Офицер обязан молниеносно распознать опасность и просчитать последствия, иначе он не выживет. Специальные упражнения помогают выдержать такое колоссальное давление. Инструкторы используют круговой метод тренировок, который включает удары и приемы борьбы. Подобная нагрузка гасит лишние эмоции и укрепляет дух. Тело привыкает терпеть боль. Разум действует хладнокровно.

Высокий результат зависит от ресурсов организма. Вегетативные системы управляют движениями, а нервы заставляют мышцы работать точно. Когда одно звено этой цепи подводит, полицейский рискует провалить задание. Он не сможет защитить людей или вовремя обезвредить преступника. Все системы должны действовать синхронно.

Сотрудник должен много двигаться, чтобы сохранять бодрость. Утренняя разминка обычно длится 15 минут. Она включает простые и сложные элементы. Когда тело активно трудится, усталость отступает быстрее. Хорошая физическая форма помогает качественно исполнять долг.

Служба в правоохранительных органах представляет собой не просто работу, а тяжелый, изматывающий труд, который оказывает колоссальное давление на нервную систему сотрудника. Офицеры ежедневно подвергаются риску для жизни и здоровья, сталкиваясь с агрессивными субъектами, вооруженными преступниками или жертвами тяжких преступлений. Они становятся свидетелями насилия, смерти и глубоких человеческих трагедий, что оставляет неизгладимый след в психике. Эта профессиональная деформация многократно усугубляется ненормированным графиком работы, частыми дежурствами по ночам, отсутствием полноценного отдыха и хроническим дефицитом сна. Постоянное душевное напряжение, вынужденная бдительность и необходимость принимать решения в условиях неопределенности превращают стресс в фоновый режим существования, влияя на каждый аспект жизни полицейского — от семейных отношений до физического самочувствия.

В этой экстремальной среде регулярная физическая активность становится не просто способом поддерживать форму, а мощным терапевтическим инструментом, эффективно подавляющим разрушительные последствия профессионального стресса. Систематические тренировки выполняют сразу несколько критически важных функций. Во-первых, они укрепляют опорно-двигательный аппарат: регулярные силовые нагрузки и кардиоупражнения делают кости плотнее, а сердечную мышцу — более выносливой, что жизненно необходимо при длительных погонях или физическом противостоянии. Во-вторых, спорт действует как естественный антидепрессант. Когда нервная система находится в состоянии перенапряжения, интенсивная физическая нагрузка помогает восстановить внутренний баланс. Укрепляя тело, человек параллельно закаляет дух, обретая уверенность в собственных силах, повышая самооценку и улучшая способность концентрироваться на поставленных задачах, что особенно важно в моменты принятия оперативных решений.

Профессиональное выгорание, характеризующееся эмоциональным истощением и цинизмом, успешно отступает перед грамотно выстроенной и дисциплинированной тренировочной программой. Суровый ритм службы, полный хронического напряжения, часто приводит к мышечным зажимам и спазмам. Физические упражнения позволяют мышцам глубоко расслабиться, сбрасывая накопленное за день напряжение и возвращая телу подвижность и легкость. Физиологически это объясняется тем, что стресс вызывает выброс в кровь огромных количеств адреналина и кортизола — гормонов, предназначенных для реакции «бей или беги». В условиях современной полицейской работы эти гормоны часто не находят выхода через физическое действие. Спорт оперативно утилизирует эти излишки, перерабатывая их энергию в полезную работу, что возвращает гормональный фон организма в норму и предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний [6, с. 103; 10, с. 126].

Однако успех службы в правоохранительных органах определяется не только физической силой, но и высочайшей способностью офицера управлять своими эмоциями под давлением. Своевременная мобилизация психофизиологических ресурсов требует от сотрудника применения всей накопленной за годы службы техники боя. Это включает в себя не только автоматические действия при обращении с пистолетом, требующие мышечной памяти и точности, но и мастерское использование захватов, болевых приемов и методов самозащиты в ближнем бою [2, с. 225].

Поскольку современные тренеры и инструкторы развивают тело и психику как единое целое, такой холистический подход создает у полицейского устойчивую базу для действия в экстремальных условиях. Он обеспечивает ясность ума даже в хаотичной и рискованной ситуации, позволяя быстро анализировать обстановку, принимать верные решения и эффективно защищать закон, сохраняя при этом контроль над собой. Именно поэтому целостный подход к обучению, объединяющий физическую подготовку, тактическую выучку и пси-

хологическую устойчивость, является абсолютно необходимым условием для сохранения профессиональной пригодности и безопасности как самого сотрудника, так и окружающих.

Литература

1. Баркалов С. Н. Воспитательные аспекты учебных дисциплин в формировании опыта профессионального поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 102-105. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/2_79.pdf (дата обращения: 03.09.2026).

2. Баркалов С. Н. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26143228_65277383.pdf (дата обращения: 03.09.2026).

3. Герасимов И .В. Средства и методы поддержания профессиональной работоспособности сотрудников ОВД старших возрастных групп // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 159-162. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/3_80.pdf (дата обращения: 03.09.2026).

4. Алдошина Е. А. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6 (69). С. 224-226. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28886499_35861489.pdf (дата обращения: 03.09.2026).

5. Алдошин А. В. Анализ особенностей профессиональной деятельности операторской направленности у сотрудников ОВД при работе в нештатном режиме // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 110-113. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36424037_75152718.pdf (дата обращения: 03.09.2026).

6. Губанов Э. В. Физическая подготовка в формировании здорового образа жизни курсанта образовательной организации МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 102-104. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/1_74.pdf (дата обращения: 03.09.2026).

7. Пахомов В. И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148-158. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_4(49)2021.pdf (дата обращения: 03.09.2026).

8. Теоретические аспекты дифференциации физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД / С. Н. Баркалов, В. С. Макеева, С. Ю. Махов, С. М. Струганов, А. В. Бакин // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 3. С. 79-87. URL: https://opi-

journal.ru/wp-content/uploads/2022/04/opi-tom-4-3-2022.pdf (дата обращения: 03.09.2026).

9. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование ассертивного поведения курсанток вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами и методами физической подготовки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 88-95. URL: https://tidings.tsu.tula.ru/tidings/pdf/web/preview_therest_ru.php?x=tsu_ izv_physical_education_sport_2018_01_a&year=2018 (дата обращения: 03.09.2026).

10. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика показателей системы кровообращения и физического развития курсантов вуза МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 125-127. URL: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2018_v67_ N3.pdf (дата обращения: 03.09.2026).

11. Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132-134. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41148560_73503396.pdf (дата обращения: 03.09.2026).

12. Алдошин А. В. Физическая рекреация курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 110-113. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_37281780_23196999.pdf (дата обращения: 03.09.2026).

УДК 796.819

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ КАК ФУНДАМЕНТ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ СЛУЖБЫ

A COMPREHENSIVE APPROACH TO PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA AS A FOUNDATION FOR ENSURING THE PHYSICAL SAFETY OF AN INDIVIDUAL IN EXTREME CONDITIONS OF SERVICE

Богомолов Даниил Спартакович
лейтенант полиции, преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Bogomolov Daniil Spartakovich
police lieutenant, lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Oryol, Russia

Аннотация. *В статье исследуются теоретико-методологические и практические аспекты обеспечения физической безопасности личности сотрудников органов внутренних дел на этапе их обучения в ведомственном вузе. Проанализирована структура профессионально-прикладной физической подготовки курсантов через призму комплексного подхода, объединяющего развитие базовых локомоторных качеств, психофизиологическую адаптацию к экстремальным факторам и внедрение иммерсивных технологий обучения. Обоснована значимость синергетического взаимодействия физического здоровья, функциональной выносливости кардио-респираторной системы и ментальной стрессоустойчивости для успешного выполнения оперативно-служебных задач. Авторами предложена интегративная модель формирования личной безопасности будущих офицеров полиции в процессе освоения дисциплин физического профиля.*

Abstract. *The article explores the theoretical, methodological and practical aspects of ensuring the physical safety of an individual police officer at the stage of their training in a departmental university. The structure of professional and applied physical training of cadets is analyzed through the prism of a comprehensive approach that combines the development of basic locomotor qualities, psychophysiological adaptation to extreme factors and the introduction of immersive learning technologies. The ultimate importance of the synergistic interaction of physical health, functional endurance of the cardiorespiratory system and mental stress resistance for the successful performance of*

operational and official tasks is substantiated. The authors propose an integrative model for shaping the personal safety of future police officers in the process of mastering physical training disciplines.

Ключевые слова: *физическая безопасность; личность сотрудника; курсанты МВД; профессионально-прикладная физическая подготовка; экстремальные условия; адаптационный потенциал; стрессоустойчивость.*

Keywords: *physical safety; officer's personality; cadets of the Ministry of Internal Affairs; professional and applied physical training; extreme conditions; adaptive potential; stress resistance.*

Специфика профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации характеризуется постоянным усложнением оперативной обстановки, ростом психоэмоциональных нагрузок и возникновением нештатных ситуаций, напрямую угрожающих жизни и здоровью личного состава. В связи с этим проблема обеспечения физической безопасности личности представителя правоохранительных органов приобретает статус первостепенной государственной и научно-практической задачи в общей системе национальной безопасности. Процесс обучения в образовательных организациях ведомственной системы призван сформировать у будущих офицеров не просто набор разрозненных двигательных умений, а монолитную, устойчивую систему профессионально-прикладной надежности и готовности к действиям в жестких условиях служебного долга.

Как справедливо отмечает в своем фундаментальном исследовании С. В. Иноземцев, физическая подготовка выступает фундаментальной основой всей последующей профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, определяя их непосредственную способность эффективно и правомерно выполнять служебный долг [1]. Из данного научно обоснованного тезиса напрямую следует, что современное ведомственное физическое воспитание категорически нельзя рассматривать узко утилитарно или сугубо механически — как процесс автоматического заучивания нормативно установленных боевых приемов борьбы или локального развития изолированных мышечных групп курсантов. Напротив, в глубоких научных трудах Д. О. Рябых и Д. Д. Мадышева особо подчеркивается стержневая, системообразующая роль физической подготовки непосредственно в образовательных организациях Министерства внутренних дел России, где закладываются первичные стандарты безопасного поведения и формируется общая культура безопасности жизнедеятельности будущих офицеров [2]. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой сложную многоуровневую педагогическую систему, которая, по авторитетному мнению А. А. Студенникова и М. Ю. Ларкина, должна быть максимально органично интегрирована в общую структуру ведомственных институтов МВД Российской

Федерации, обеспечивая превентивную минимизацию профессиональных рисков и надежное сохранение индивидуальной безопасности сотрудника [3].

Многоаспектный характер потенциальных угроз, с которыми современный полицейский сталкивается в своей повседневной служебной практике, обуславливает ключевую роль физической готовности в обеспечении личной защищенности. Рационально организованный, систематический процесс двигательной активности в вузе закладывает прочный фундамент для формирования высокой профессиональной дееспособности, позволяющей сотруднику безошибочно действовать в условиях дефицита времени и жесткого силового противоборства с криминальными элементами. Общественное развитие, модернизация технического оснащения преступности и появление новых видов криминогенных рисков заставляют ведомственную науку искать более эффективные пути обучения личного состава. Особое значение приобретает формирование не просто спортивных результатов, а способности к долговременному выживанию и пресечению противоправных действий в агрессивной физической и психологической среде. Таким образом, актуальность исследования обусловлена объективной необходимостью научного обоснования комплексного подхода к физическому воспитанию курсантов, способного интегрировать физиологические, психологические и технологические компоненты обучения в единый вектор обеспечения физической безопасности личности. В современных условиях реформирования системы МВД России требования к качеству подготовки специалистов неуклонно растут, что заставляет переходить от традиционных репродуктивных моделей обучения к интенсивным интегративным технологиям, сочетающим в себе теоретическую грамотность, физическую мощь и психологическую непоколебимость. В данном контексте физическая безопасность личности сотрудника полиции рассматривается как сложное интегральное качество, формируемое в процессе междисциплинарного взаимодействия дисциплин физического, тактико-специального и психологического профилей.

Переходя к детальному анализу внутренних биологических механизмов обеспечения личной безопасности, следует признать, что ее первичным и наиболее значимым уровнем является морфофункциональное состояние организма сотрудника. Любое силовое задержание, длительное преследование правонарушителя, преодоление препятствий или многочасовое несение службы в экипировке и бронежилете сопряжено с максимальными физическими, метаболическими и термическими нагрузками на все системы органов. В этой связи фундаментальное значение приобретает целенаправленное развитие общей выносливости. В работе В. И. Пахомова наглядно и статистически доказывается, что именно общая выносливость выступает в качестве базисного, определяющего маркера адаптации организма курсантов образовательных организаций МВД России к интенсивным физическим нагрузкам в процессе всего периода обучения [4]. Без должного уровня выносливости невозможно обеспечить ста-

бильность когнитивных функций, оперативность мышления и точность моторных действий: на фоне глубокого утомления у сотрудника рассеивается внимание, критически замедляется реакция и снижается качество выполнения прикладных приемов, что делает его уязвимым для агрессивных действий правонарушителя.

Физическая защищенность сотрудника напрямую зависит от состояния его здоровья, которое важно рассматривать как значимый ресурс государственного и ведомственного характера. Будни офицеров полиции связаны со множеством опасных факторов, способных спровоцировать появление различных внутренних патологий. Резкий переход от неподвижного состояния, связанного с патрулированием или управлением автомобилем, к активным действиям вызывает сильные сосудистые сдвиги, перегружающие сердце. Изучая этот вопрос, А. С. Прилепский, Е. А. Алдошина и А. В. Алдошин выявили, что регулярные физические тренировки существенно снижают риски возникновения сердечных болезней среди личного состава ОВД [5]. Хорошая тренированность миокарда помогает организму курсанта справляться с предельным напряжением во время задержания преступников и спасает от опасных функциональных сбоев. Прочная биологическая база позволяет успешно осваивать любые профессиональные тактические приемы.

Приспособление организма курсантов к нагрузкам в период обучения в институте происходит системно. Состояние нервной и эндокринной систем во многом определяется уровнем выносливости, которую дают регулярные тренировки. Во время боевого столкновения с преступником гормоны резко выбрасываются в кровь, из-за чего учащается сердцебиение и поднимается давление. Если кровеносные сосуды и мышечный аппарат не подготовлены к таким перегрузкам, у сотрудника быстро закончатся силы, упадет мышечный тонус и он потеряет контроль над ситуацией. Постоянное развитие аэробных способностей на кафедре физподготовки помогает отдалить наступление усталости. Будущий офицер получает необходимый запас времени для безопасного подавления чужого сопротивления. Стабильное внутреннее состояние организма позволяет полицейскому эффективно работать даже при многочасовом стрессе во время чрезвычайных ситуаций или стихийных бедствий.

Регулярная тренировка сердца и легких помогает организму быстрее выводить продукты распада. После тяжелой нагрузки лактат в крови падает быстрее, поэтому сокращается время отдыха. Полицейский сохраняет силы для новых столкновений на протяжении дежурства, что напрямую спасает его жизнь и здоровье.

Защита жизни и здоровья полицейского в момент схватки с преступником зависит не только от выносливости, но и от развития прикладных двигательных реакций. При задержании нарушителей исходят из того, что первые мгновения столкновения полностью определяют дальнейшее развитие ситуации. Опираясь на этот факт, Д. С. Богомолов разработал способ одновременного

развития силовых и скоростных возможностей курсантов. Автор подтверждает, что взрывная сила и быстрота движений, которые спортсмены приобретают при подготовке к соревнованиям по служебно-прикладному многоборью, серьезно повышают шансы на победу в настоящем рукопашном поединке [6].

Систематическое совершенствование данных качеств в рамках учебного процесса позволяет перевести двигательные навыки самообороны и задержания на уровень динамического стереотипа, способного эффективно воспроизводиться в условиях жесткого лимита времени. Скоростно-силовой компонент тесно связан с механикой выполнения атакующих и защитных действий, где определяющим фактором становится скорость преодоления сопротивления противника.

Однако сама по себе техническая и скоростно-силовая подготовленность не гарантирует личную безопасность, если сотрудник психологически не готов к столкновению с опасностью. В рамках этого актуального направления И. В. Герасимов детально исследовал влияние физической подготовки на целенаправленное формирование стрессоустойчивости курсантов вузов МВД при обязательном моделировании экстремальных условий тренировочного процесса [7]. Ученый доказал, что только контролируемый стресс на занятиях позволяет психике адаптироваться к реальному бою.

С целью практической реализации указанных задач в традиционную структуру учебно-тренировочного процесса профессорско-преподавательским составом целенаправленно интегрируются особые раздражители и контролируемые факторы риска. К ним относится, прежде всего, отработка координационно сложных тактико-технических действий и защитных двигательных комплексов в условиях предельного функционального истощения организма обучающихся. Такое состояние достигается за счет предварительного выполнения высокоинтенсивных анаэробных упражнений спринтерского или силового характера непосредственно перед моделированием боевого контакта. Кроме того, в учебный процесс включаются элементы внезапности, когда оперативно-служебная обстановка меняется непосредственно в момент выполнения приема. Практикуется проведение тренировочных спаррингов в жестко ограниченных пространственных локациях, имитирующих лестничные марши, узкие коридоры или салоны автомобилей, где создается искусственный дефицит времени для анализа ситуации и выбора адекватного способа правомерного противодействия.

Регулярное и методически контролируемое преодоление подобных учебных трудностей позволяет сформировать у будущих офицеров полиции устойчивый заслон против оперативного стресса, адаптируя их центральную нервную систему к будущим суровым будням правоохранительной деятельности. Высокий уровень тренированности организма выполняет роль естественного протектора для ментальной устойчивости курсантов. Объективное осознание превосходства в силе и доведенная до уровня динамического стереотипа

техника самообороны полностью блокируют хаотичные панические проявления в критический момент. Сотрудник ОВД сохраняет способность осуществлять холодный аналитический расчет, контролировать поведение правонарушителя и действовать строго в рамках действующего законодательства. Гармоничное сочетание отточенных скоростно-силовых двигательных реакций и развитых волевых качеств выступает надежным гарантом личной безопасности полицейского при решении оперативных задач любой сложности.

С точки зрения теории и методики профессионального образования, преподавателям кафедры критически важно осуществлять поэтапное распределение учебных нагрузок и усложнение материала. На первоначальном этапе обучения курсанты детально осваивают биомеханику движений, правильные траектории перемещений и захватов в относительно комфортной и предсказуемой обстановке спортивного зала. По мере формирования устойчивого навыка координационная структура упражнений усложняется за счет введения внешних помех. Необходимо постоянно учитывать, что в реальной схватке полицейскому противостоит живой человек, который оказывает яростное физическое сопротивление, применяет хитрость и часто значительно превосходит сотрудника по массе тела и росту. Если полностью исключить из процесса обучения элементы жесткого контактного единоборства и реального силового давления, развить психологическую готовность к несению службы невозможно. Процесс обучения призван полностью разрушить внутренний психологический барьер перед вступлением в жесткое физическое столкновение. Курсанта необходимо научить дозировать свои усилия и применять боевые приемы на любом фоне физического изнурения. Полноценная подготовка к преодолению чужого сопротивления включает в себя также тактическое маневрирование, удержание безопасной дистанции и грамотное использование анатомических рычагов человеческого тела. Освоение этих базовых элементов позволяет сотруднику тратить минимальное количество собственной энергии при обеспечении надежного контроля над правонарушителем.

В связи с этим можно утверждать, что весь комплекс методических приемов, используемых на кафедре физической подготовки, напрямую преобразуется в индивидуальные защитные навыки и профессионально важные качества будущих выпускников.

Нынешний вектор модернизации ведомственной образовательной системы диктует необходимость глубокого переосмысления устоявшихся классических подходов к физическому воспитанию молодежи. Исследователи Э. В. Губанов и З. К. Евсеев в своих научных трудах детально обосновывают позицию о том, что существующую систему преподавания профильных дисциплин в образовательных организациях системы МВД России необходимо кардинально менять. Авторы указывают на важность повсеместного внедрения инновационных дидактических систем, современных тренировочных методик и

передовых педагогических подходов к развитию прикладных двигательных качеств [8].

Инновационная модернизация образовательной среды позволяет сместить акцент с репродуктивного освоения навыков на развитие ситуационного мышления и тактической грамотности курсантов в области обеспечения личной безопасности. Современный преподаватель должен выступать в роли тактического наставника, моделирующего многовариантные служебные ситуации.

Одним из наиболее перспективных и технологичных направлений в этой сфере выступает интеграция иммерсивных технологий в систему профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов МВД России, детально обоснованная в трудах М. Ю. Ларкина [9]. Автор доказывает, что применение интерактивных симуляторов виртуальной реальности (VR) позволяет курсантам отрабатывать тактику личной безопасности в среде, максимально приближенной к боевой, но полностью исключающей учебный травматизм.

Развивая данный подход, Е. С. Дремов и М. Ю. Ларкин в совместном труде подчеркивают, что общее совершенствование методики физической подготовки курсантов вузов МВД России к выполнению служебных задач в современных условиях должно опираться на синергию физической прочности и цифровых симуляционных технологий [10].

Внедрение компьютерных программ и методов моделирования ситуаций убирает разницу между теорией самообороны и реальными условиями применения навыков. Это помогает повысить личную защищенность выпускников ведомственных вузов при столкновении со служебными угрозами.

Специализированные цифровые комплексы и высокоточные датчики контроля параметров двигательной активности предоставляют профессорско-преподавательскому составу уникальную возможность фиксировать скрытые биомеханические дефекты в технике выполнения боевых приемов борьбы. Подобные технические погрешности практически невозможно обнаружить методами обычного визуального наблюдения в условиях спортивного зала. В плоскости обеспечения личной защищенности сотрудника полиции данный аспект приобретает первостепенное значение. Любая, даже самая незначительная неточность или задержка при реальном силовом задержании вооруженного правонарушителя способна повлечь за собой тяжелое ранение или гибель представителя власти. Современные интерактивные симуляторы позволяют отрабатывать защитные двигательные акты до уровня абсолютного автоматизма, что гарантирует сохранение жизни личного состава в экстремальной обстановке реальной службы. Систематическое использование специализированных информационных платформ обеспечивает ведение непрерывного сквозного мониторинга за показателями физического состояния каждого обучающегося. Это позволяет профессорско-преподавательскому составу прогнозировать профессиональную пригодность курсантов к службе в конкретных

подразделениях ОВД и своевременно корректировать обнаруженные дефициты в их тактической и физической подготовленности, существенно повышая качество ведомственного образовательного процесса.

Инновационные образовательные технологии выступают надежной платформой для выстраивания прочных межпредметных связей между ключевыми дисциплинами вуза. В частности, целенаправленная интеграция занятий по физической, огневой и тактико-специальной подготовке позволяет моделировать сквозные оперативно-служебные сценарии высокой сложности. В рамках выполнения подобных комплексных заданий курсанты сначала выполняют марш-бросок в полной экипировке или преодолевают специализированную полосу препятствий, после чего незамедлительно переходят к силовому задержанию активно сопротивляющегося правонарушителя. При внезапном изменении вводных данных и усложнении оперативной обстановки обучающиеся должны мгновенно принимать юридически обоснованные решения о правомерности использования огнестрельного оружия или специальных средств. Применение интерактивных лазерных тиров и тактических полигонов-трансформеров на фоне предельного физического истощения помогает воссоздать ту степень психофизического напряжения, которая характерна для реального боевого контакта. Подобный подход коренным образом трансформирует саму парадигму обучения. Курсант перестает быть просто пассивным исполнителем команд и распоряжений преподавателя. Он превращается в активного, мыслящего субъекта тактического взаимодействия, способного самостоятельно анализировать риски, мгновенно оценивать окружающую среду и выбирать наиболее безопасную и законную траекторию действий. Это обеспечивает формирование высокого уровня профессиональной ситуационной осведомленности, которая выступает важнейшим элементом личной безопасности сотрудника.

Итоги проведенного исследования убедительно доказывают, что обеспечение физической безопасности личности сотрудника органов внутренних дел представляет собой сложный многовекторный педагогический процесс. Успешность этого процесса закладывается исключительно на этапе обучения в высшем учебном заведении ведомственного профиля. Современные вызовы и угрозы, с которыми ежедневно сталкивается отечественная правоохранительная система, делают абсолютно неэффективными изолированные, узконаправленные классические методики физической культуры. Только комплексный, системный подход, гармонично объединяющий морфофункциональное развитие организма, накопление высокого адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы и целенаправленное воспитание психологической стойкости, способен сформировать надежного, высокоэффективного и защищенного специалиста. Физическая подготовка в данном контексте перерастает рамки обычной академической дисциплины и становится философией профессионального выживания и личной безопасности.

Комплексное внедрение передовых методических разработок и иммерсивных цифровых технологий позволяет раз и навсегда преодолеть традиционный разрыв между спортивно-теоретической подготовкой в залах и реальным, жестким контекстом оперативно-служебной деятельности. Создание реалистичных виртуальных и тактических симуляторов позволяет курсантам приобретать бесценный опыт действий в экстремальных условиях без риска для здоровья, автоматизируя двигательные стереотипы самообороны и силового задержания правонарушителей. Синергетический эффект от интеграции науки, физиологии, психологии и современных технологий обучения является верным путем к качественному повышению личной безопасности будущих офицеров полиции, гарантирующим сохранение их жизни и здоровья при выполнении служебного долга. Полноценное практическое использование описанных инновационных подходов позволит существенно снизить уровень профессионального травматизма на службе, повысить общую стрессоустойчивость личного состава и гарантировать высокую эффективность оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел по защите прав и свобод граждан. Развитие этой научно-методической базы на кафедрах физической подготовки вузов МВД России закладывает долгосрочный фундамент безопасности всей правоохранительной системы государства в целом.

Литература

1. Иноземцев С. В. Физическая подготовка как основа профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2026. № 2 (82). С. 109-116. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(82)2026.pdf (дата обращения: 14.09.2026).

2. Рябых Д. О., Мадышев Д. Д. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2026. № 2 (82). С. 6-11. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(82)2026.pdf (дата обращения: 14.09.2026).

3. Студенников А. А., Ларкин М. Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе МВД Российской Федерации // Наука-2020. 2025. № 6 (80). С. 154–162. URL: http://nauka-2020.ru/NV_6(80)2025.pdf (дата обращения: 14.09.2026).

4. Пахомов В. И. Роль общей выносливости как основы адаптации организма курсантов образовательных организаций МВД России к физическим нагрузкам в процессе обучения // Наука-2020. 2026. № 2 (82). С. 235–242. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(82)2026.pdf (дата обращения: 14.09.2026).

5. Прилепский А. С., Алдошина Е. А., Алдошин А. В. Двигательная активность и сердечно-сосудистые заболевания // Наука-2020. 2026. № 2 (82). С. 190–195. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(82)2026.pdf (дата обращения: 14.09.2026).

6. Богомолов Д. С. Методика комплексного развития скоростно-силовых качеств курсантов-спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям по служебно-прикладному многоборью // Наука-2020. 2026. № 2 (82). С. 26–31. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(82)2026.pdf (дата обращения: 14.09.2026).

7. Герасимов И. В. Влияние физической подготовки на стрессоустойчивость курсантов вузов МВД при моделировании экстремальных условий // Наука-2020. 2026. № 2 (82). С. 165–170. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(82)2026.pdf (дата обращения: 14.09.2026).

8. Губанов Э. В., Евсеев З.К. Совершенствование преподавания физической культуры и физического воспитания в вузах МВД России: современные методики и инновации // Наука-2020. 2025. № 4 (78). С. 174–181. URL: http://nauka-2020.ru/NV_4(78)2025.pdf (дата обращения: 14.09.2026).

9. Ларкин М. Ю. Интеграция иммерсивных технологий в систему профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов МВД России// Наука-2020. 2026. № 2 (82). С. 230–234. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(82)2026.pdf (дата обращения: 14.09.2026).

10. Дремов Е. С., Ларкин М. Ю. Совершенствование методики физической подготовки курсантов вузов МВД России к выполнению служебных задач в современных условиях // Наука-2020. 2026. № 1 (81). С. 90–94. URL: http://nauka-2020.ru/NM_1(81)2026.pdf (дата обращения: 14.09.2026).

УДК 796.819

ИНТЕГРАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМУ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

INTEGRATION OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING INTO THE PERSONAL SECURITY SYSTEM OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS.

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

Найман Елизавета Романовна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Naiman Elizaveta Romanovna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются научно-методические и прикладные аспекты реформирования системы физического воспитания в образовательных организациях МВД России. Авторы поднимают проблему оторванности классических спортивных подходов от реальных рисков оперативно-служебной деятельности строевых подразделений. На основе комплексного анализа предложена интегративная модель модульно-ситуационного обучения, сочетающая в себе высокоинтенсивные интервальные нагрузки, жесткий тактический прессинг и сквозной психофизиологический мониторинг адаптационных процессов. В работе подробно раскрывается биомеханическая и функциональная база личной профессиональной безопасности будущих офицеров полиции, доказана необходимость переформатирования фондов оценочных средств. Особое внимание уделено внедрению инновационных технологий контроля за восстановлением организма курсантов, что позволяет оптимизировать тренировочный процесс и минимизировать служебный травматизм.*

Abstract. *The article considers the scientific-methodical and applied aspects of reforming the physical education system in the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The authors raise the problem of isolation of classical sports approaches from the real risks of operational and official activities of line units. Based on a comprehensive analysis, an integrative model of modular-situational training is proposed, which combines high-intensity interval loads, tough tactical pressure and end-to-end psychophysiological monitoring of adaptive processes. The paper describes in detail the biomechanical and functional base of the personal professional safety of future police officers, proves the need to reformat the evaluation funds. Particular attention is paid to the introduction of innovative technologies for controlling the recovery of the cadets' body, which allows to optimize the training process and minimize official injuries.*

Ключевые слова: *личная безопасность; сотрудники ОВД; курсанты МВД; специальная физическая подготовка; психофизиологические маркеры; высокоинтенсивные нагрузки; мониторинг адаптации; боевые приемы борьбы.*

Keywords: *personal safety; law enforcement officers; cadets of the Ministry of Internal Affairs; special physical training; psychophysiological markers; high-intensity loads; adaptation monitoring; combat tactics.*

Современная оперативная обстановка, в которой приходится выполнять служебный долг личному составу органов внутренних дел Российской Федерации, предъявляет беспрецедентно жесткие требования к уровню их психофизической готовности. Нападения на сотрудников полиции, сопряженные с активным физическим сопротивлением, попытками завладения табельным оружием и использованием правонарушителями холодного или огнестрельного оружия, давно перестали быть редкостью. Статистика служебного травматизма наглядно демонстрирует, что традиционная система физической культуры, ориентированная на выполнение изолированных спортивных нормативов, не способна в полной мере гарантировать выживание офицера в реальном силовом конфликте на улице.

В связи с этим возникает острая научно-практическая необходимость интеграции специальной физической подготовки в единый вектор обеспечения личной профессиональной безопасности. Процесс обучения в ведомственном вузе призван не просто развивать абстрактные локомоторные качества, а формировать монолитную систему надежности, при которой двигательный навык самообороны и задержания безотказно воспроизводится на фоне глубокого утомления и жесткого психологического прессинга.

Как справедливо подчеркивается в совместном исследовании А. В. Алдошина, Е. А. Алдошиной и С. А. Носова, создание эффективной системы подготовки сотрудников органов внутренних дел для обеспечения личной безопасности должно опираться на чёткий учет специфики служебной деятельности и комплексный характер возникающих угроз [1]. Нельзя рассматривать физическую готовность в отрыве от тактико-специальной грамотности и правовых

оснований применения физической силы. Личная безопасность полицейского — это не спортивный результат, а сложная интегральная способность осуществлять законные властные полномочия в агрессивной среде, сохраняя жизнь и здоровье как самого сотрудника, так и окружающих граждан. Развивая данную научную мысль, Е. В. Гуняев в своей работе детально обосновывает, что обеспечение личной профессиональной безопасности сотрудников органов внутренних дел требует внедрения превентивных дидактических моделей, которые смещают акцент с репродуктивного заучивания приемов на развитие ситуационного мышления и тактической настороженности [2].

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена объективным противоречием между требованиями реальной практики строевых подразделений к уровню боевой готовности выпускников ведомственных вузов и устоявшимися, избыточно академизированными методами преподавания физических дисциплин. Реформирование этой системы требует привлечения передовых педагогических и медико-биологических технологий.

Переход от классической физической культуры к специальной служебно-прикладной подготовке невозможен без кардинального переосмысления дидактического базиса. Традиционные программы зачастую страдают линейностью: курсанты отдельно бегают кроссы, отдельно выполняют силовые упражнения на перекладине и отдельно разучивают боевые приемы борьбы (БПБ) на борцовском ковре. В реальной же схватке все эти элементы проявляются одновременно и синергетически.

Изучая пути преодоления этой проблемы, Д. О. Рябых и Д. Д. Мадышев акцентируют внимание на том, что роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России заключается в создании прочного фундамента для общей профессиональной дееспособности, где физическая прочность выступает главным протектором психики от оперативного стресса [3]. Если курсант не обладает развитыми функциональными возможностями, его когнитивная сфера в момент опасности мгновенно блокируется паникой или ступором.

На необходимость глубоких структурных изменений указывают также Э. В. Губанов и З. К. Евсеев. В своем научном труде авторы детально доказывают, что совершенствование преподавания физической культуры и физического воспитания в вузах МВД России напрямую зависит от повсеместного внедрения современных методик и инноваций, способных превратить стандартный урок в многофакторный тактический тренинг [4]. Инновационный вектор подразумевает уход от монотонных тренировок к модульно-ситуационному моделированию, где физподготовка тесно переплетается с огневой и тактико-специальной дисциплинами.

В свою очередь, И. В. Герасимов в своем фундаментальном исследовании наглядно демонстрирует, что качественное совершенствование физической подготовки в органах внутренних дел с применением инновационных техно-

логий позволяет не просто повысить плотность занятий, но и сформировать у обучающихся устойчивые прикладные навыки [5]. Автор подчеркивает, что использование интерактивных тренажеров, лазерных тиров и симуляционных систем на фоне физической нагрузки позволяет стереть грань между теорией самообороны и жесткой практикой уличного задержания. Физическая подготовка в таком контексте перерастает рамки обычной учебной дисциплины, превращаясь в прикладную философию выживания.

Биомеханический и физиологический анализ реального рукопашного поединка или силового задержания правонарушителя показывает, что данное действие длится, как правило, от нескольких десятков секунд до 3–5 минут, но протекает на пределе человеческих возможностей. Это сугубо анаэробная, взрывная работа, требующая от мышечного аппарата колоссальной мощности, а от нервной системы — абсолютной концентрации. Обычный длительный бег в умеренном темпе здесь малоэффективен. Для формирования реальной боевой готовности необходимы другие методы тренировки.

Изучая эту специфику, Д. С. Богомолов разработал и научно обосновал методику комплексного развития скоростно-силовых качеств курсантов-спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям по служебному многоборью [6]. Автор доказал, что целенаправленное развитие взрывной силы, прыгучести, быстроты одиночного движения и способности к мгновенному ускорению создает тот самый физический каркас, который определяет победу в контактном единоборстве. Курсант, обладающий высоким уровнем скоростно-силового потенциала, способен навязать свою инициативу правонарушителю в первые же секунды физического контакта, резко снижая шансы последнего на успешное сопротивление или бегство.

Однако, высокая скорость движений должна сохраняться не только в комфортных условиях, но и в режиме жесткого дефицита кислорода. В другом своем исследовании Д. С. Богомолов детально проанализировал динамику психофизиологических маркеров адаптации студентов к высокоинтенсивным интервальным нагрузкам (HIIT) [7]. Результаты экспериментов убедительно подтвердили, что интервальный тренинг высокой интенсивности вызывает глубокие адаптационные сдвиги в эндокринной и сердечно-сосудистой системах, приучая организм эффективно утилизировать лактат и сохранять стабильность когнитивных функций на фоне выраженного ацидоза. Применительно к курсантам вузов МВД это означает, что прохождение через горнило высокоин-тенсивных интервальных нагрузок позволяет полностью заблокировать периферический ступор в реальном бою. Организм полицейского учится выполнять точные, филигранные движения боевых приемов борьбы даже тогда, когда пульс зашкаливает за 180 ударов в минуту, а мышцы скованы усталостью.

Такой подход меняет саму структуру тренировочного занятия на кафедре. Вместо классического бега мы предлагаем внедрять специализированные функциональные круговые тренировки (кроссфит-модули), состоящие из чел-

ночного бега в экипировке, прыжковых элементов, кантования покрышек или переноски отягощений, с немедленным переходом к жестким спаррингам или отработке приемов задержания на татами.

Внедрение высокоинтенсивных интервальных тренировок и ситуационного моделирования неизбежно связано с колоссальными нагрузками на организм обучающихся. Возникает серьезный риск перетренированности, срыва адаптации и, как следствие, резкого роста учебного травматизма, что недопустимо в ведомственном вузе. Профессорско-преподавательский состав обязан обладать точными, объективными инструментами контроля за функциональным состоянием переменного состава. Нельзя ориентироваться только на субъективные ощущения курсанта.

В рамках ранее разработанного нами подхода было детально изучено влияние физической подготовки на целенаправленное формирование профессионально важных качеств курсантов и слушателей ведомственных вузов системы МВД России [8]. Мы аргументировано доказали, что физическое воспитание оказывает глубокое системное воздействие на личность будущего офицера, формируя не только мышечный корсет, но и волевой компонент, дисциплинированность и психоэмоциональную надежность. Однако для того, чтобы это влияние было строго положительным, тренировочный процесс должен быть ювелирно дозирован. Управление нагрузкой должно базироваться на непрерывном мониторинге биологических маркеров организма.

Развивая данное технологическое направление, А. А. Висягина и В. И. Пахомов обосновали колоссальное значение мониторинга восстановления в процессе занятий спортом, подробно описав роль HRV (вариабельности сердечного ритма), структуры сна и специфических биомаркеров в оперативном управлении тренировочным процессом [9]. Вариабельность сердечного ритма (HRV) на сегодняшний день выступает самым точным, неинвазивным и оперативным маркером состояния вегетативной нервной системы. Падение показателей HRV на утреннем замере четко сигнализирует о доминировании симпатического звена, то есть о том, что организм курсанта не восстановился после предыдущей высокоинтенсивной нагрузки и находится в состоянии предболезни или глубокого утомления. Если такого обучающегося вновь подвергнуть жесткому стресс-тренингу на полосе препятствий, срыв адаптации и травма практически гарантированы.

Интеграция подобных мониторинговых систем в практику кафедр физической подготовки вузов МВД позволяет преподавателю осуществлять индивидуализацию обучения на принципиально новом уровне. Курсанты, чьи показатели HRV, качество сна и биохимические маркеры сигнализируют о недовосстановлении, переводятся в этот день на модули технического совершенствования (отработка биомеханики приемов без силового давления) или тактического планирования. Напротив, курсанты с высоким адаптационным ресурсом получают максимальную нагрузку. Это позволяет выстроить гибкую,

безопасную и при этом предельно эффективную систему подготовки, полностью защищенную от рисков перетренированности.

Перевод теоретических выкладок в практическую плоскость образовательного процесса вузов МВД требует коренной ломки привычных тренировочных шаблонов. Опираясь на результаты проведенных нами исследований [8], мы предлагаем реструктуризировать проведение практических занятий по специальной физической подготовке, выделив шесть инновационных взаимосвязанных блоков:

Первый блок - комплексные полосы препятствий в режиме острого анаэробного ацидоза. Прохождение элементов полосы препятствий должно осуществляться исключительно после предварительного введения организма курсанта в состояние жесткого дефицита кислорода [9]. Обучающийся заходит на дистанцию на фоне предельно высокого пульса, вызванного берпи или спринтом. В ткань самого прохождения внедряются внезапные вводные: нападение условного противника из-за угла, необходимость экстренного применения БПБ в условиях ограниченной видимости или задымления. Также обязателен тактический элемент «самопомощь при ранении», когда курсант под секундомер накладывает себе кровоостанавливающий жгут (турникет) на конечность и только после этого получает право завершить упражнение и пересечь финишную черту.

Второй блок - Легкоатлетический тренинг с тактическим и техническим обременением. Традиционный бег на средние и длинные дистанции полностью модернизируется за счет обязательного использования штатной экипировки строевых подразделений и средств индивидуальной бронезащиты (СИБЗ). Биомеханика движений, вентиляция легких и терморегуляция тела в бронежилете и шлеме кардинально меняются [1]. В процессе бега руководитель занятия подает неожиданные звуковые или визуальные команды по обеспечению личной безопасности («Обстрел из засады!», «Укрытие справа!»), принуждая курсантов мгновенно разрывать линейную дистанцию, падать за естественные складки местности, уходить с линии огня или имитировать извлечение макета оружия из кобуры.

Третий блок - Формирование навыков непрерывного тактического сканирования периметра. На фоне интенсивного выполнения силовых или координационных упражнений курсанты обязаны удерживать под жестким контролем окружающее пространство [2]. Преподаватель или скрытые ассистенты размещают на тренировочной площадке замаскированные маркеры угроз (муляжи взрывных устройств, скрывающиеся мишени, оружие условного правонарушителя). Это приучает будущего офицера полиции не «залипать» взглядом на объекте задержания, а сохранять круговую тактическую настороженность и периферическое зрение, контролируя возможные подходы сообщников задерживаемого лица.

Четвертый блок - Специфические микросценарии защиты и удержания оружия от завладения. Введение узкопрофильного тренировочного блока, где ассистент осуществляет агрессивные, нерегламентированные попытки вырвать табельное оружие из рук или закрытой кобуры сотрудника [5]. Отрабатывается жесткое блокирование конечностей нападающего весом собственного тела, силовая борьба в партере (на асфальте или бетоне) и в стесненных пространственных локациях (узкий коридор, лестничный марш, салон служебного автомобиля) с главной целью — сохранить пистолет, пресечь доступ к нему посторонних лиц, разорвать дистанцию и занять доминирующую позицию.

Пятый блок - Трансформация критериев контроля и фондов оценочных средств (ФОС). Сдача изолированных спортивных нормативов (подтягивания, челночный бег) должна уступить место сквозным комплексным служебно-прикладным тестам [4]. Итоговая оценка за семестр должна выставляться за выполнение непрерывной цепочки тактических действий: спринтерское преследование правонарушителя в экипировке, преодоление искусственного забора и лабиринта, жесткое силовое задержание с применением БПБ, фиксация рук наручниками в положении лежа, экстренная эвакуация раненого коллеги или пострадавшего гражданина весом не менее 80 кг на плечах в безопасную зону под секундомер.

Шестой блок - Тактико-физическое слаживание малых групп (нарядов полиции). Отработка всех прикладных двигательных элементов осуществляется исключительно в составе двоек и троек [6]. При этом состав групп намеренно ротируется на каждом занятии. Объединение курсантов с разным весом, ростом и уровнем выносливости учит их мгновенно распределять тактические роли (один осуществляет физическое задержание, второй - обеспечивает круговое огневое прикрытие), компенсируя слабые стороны напарника и действуя как единый боевой организм в любых нештатных ситуациях.

Подводя итоги исследования, мы можем утверждать, что интеграция специальной физической подготовки в систему личной безопасности сотрудников ОВД — это не просто механическое увеличение тренировочных часов, а создание гибкой, наукоемкой дидактической среды [1]. Классический линейный подход исчерпал свой потенциал и не отвечает реалиям современной оперативной обстановки на улицах [2].

Обоснованная нами модель модульно-ситуационного обучения, соединенная с психофизиологическим контролем за восстановлением организма на основе HRV-мониторинга [9], позволяет решить главную задачу ведомственного вуза: подготовить специалиста, способного хладнокровно, эффективно и строго правомерно действовать на пределе физических сил в экстремальных условиях службы, сохраняя собственную жизнь и здоровье [8].

Литература

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А., Носов С. А. Система подготовки сотрудников органов внутренних дел для обеспечения личной безопасности // Автономия личности. 2025. № 3 (36). С. 5-11. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALV_3(36)2025.pdf (дата обращения: 18.09.2026).

2. Гуняев Е. В. Обеспечение личной профессиональной безопасности сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2025. № 3 (36). С. 71-75. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALV_3(36)2025.pdf (дата обращения: 18.09.2026).

3. Рябых Д. О., Мадышев Д. Д. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2026. № 2 (82). С. 6-11. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(82)2026.pdf (дата обращения: 18.09.2026).

4. Губанов Э. В., Евсеев З. К. Совершенствование преподавания физической культуры и физического воспитания в вузах МВД России: современные методики и инновации // Наука-2020. 2025. № 4 (78). С. 174-181. URL: http://nauka-2020.ru/NV_4(78)2025.pdf (дата обращения: 18.09.2026).

5. Герасимов И. В. Совершенствование физической подготовки в органах внутренних дел с применением инновационных технологий // Наука-2020. 2025. № 3 (77). С. 34-38. URL: http://nauka-2020.ru/NV_3(77)2025.pdf (дата обращения: 18.09.2026).

6. Богомолов Д. С. Методика комплексного развития скоростно-силовых качеств курсантов-спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям по служебному многоборью // Наука-2020. 2026. № 2 (82). С. 26-31. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(82)2026.pdf (дата обращения: 18.09.2026).

7. Богомолов Д. С. Динамика психофизиологических маркеров адаптации студентов к высокоинтенсивным интервальным нагрузкам // Автономия личности. 2026. № 2 (39). С. 122-125. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALV_2(39)2026_c.pdf (дата обращения: 18.09.2026).

8. Ларкин М. Ю. Влияние физической подготовки на формирование профессиональных качеств курсантов и слушателей ведомственных вузов системы МВД России // Автономия личности. 2026. № 3(40). С. 66-71. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALV_3(40)2026_c.pdf (дата обращения: 18.09.2026).

9. Висягина А. А., Пахомов В. И. Значение мониторинга восстановления в процессе занятий спортом: роль HRV, сна и биомаркеров в управлении нагрузкой // Наука-2020. 2026. № 2 (82). С. 67-72. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(82)2026.pdf (дата обращения: 18.09.2026).

УДК 796.819

ИНТЕГРАЦИЯ СРЕДСТВ СИЛОВОГО ФИТНЕСА В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

NTEGRATION OF STRENGTH FITNESS TOOLS INTO THE PHYSICAL TRAINING PROCESS OF CADETS AT EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF 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 Ivanovichn
senior lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты интеграции средств силового фитнеса в систему физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России. На основе анализа научно-методической литературы и эмпирических исследований обосновывается эффективность использования современных фитнес-технологий для развития профессионально значимых физических качеств. Приводятся конкретные примеры внедрения тренировочных сплитов, кроссфит-комплексов и методик планирования нагрузок. Доказано, что силовой фитнес и скоростно-силовая тренировка выступают не только средствами физического совершенствования, но и факторами повышения мотивации курсантов к занятиям физической культурой и спортом.*

Abstract. *The article examines the theoretical and practical aspects of integrating strength fitness tools into the physical training system for cadets in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Based on an analysis of scientific and methodological literature and empirical studies, the effectiveness of using modern fitness technologies to develop professionally significant physical qualities is substantiated. Specific examples are provided for the implementation of training splits, CrossFit complexes, and load planning methods. It has been proven that strength fitness and speed - strength training are not only means of physical improvement but also factors that increase cadets' motivation to engage in physical culture and sports.*

Ключевые слова: *образовательные организации МВД России; силовой фитнес; физическая подготовка курсантов МВД; профессионально-прикладная физическая подготовка; тренировочный сплит; кроссфит; скоростно-силовая подготовленность.*

Keywords: *educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia; strength fitness; physical training of cadets of the Ministry of Internal Affairs; professionally applied physical training; training split; CrossFit; speed ‑strength fitness.*

Современный этап развития органов внутренних дел Российской Федерации (далее ОВД) предъявляет повышенные требования к уровню физической подготовленности сотрудников полиции. Профессиональная деятельность сотрудника МВД сопряжена с экстремальными физическими нагрузками, необходимостью применения силового задержания правонарушителей, длительным преследованием, действиями в условиях дефицита времени и повышенного психоэмоционального фона. В этой связи физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России приобретает стратегическое значение и является ключевым элементом профессиональной деятельности сотрудников полиции, непосредственно влияющим на эффективность выполнения служебных задач [1].

Анализ факторов, снижающих эффективность физической подготовки курсантов и негативно сказывающихся на их профессиональной работоспособности, составляет самостоятельную научно-прикладную задачу, требующую безотлагательного методического разрешения. Достижение высоких показателей в служебной деятельности сотрудников ОВД неразрывно связано с развитием скоростно-силовых качеств, под которыми в специальной литературе понимается способность к проявлению мышечного усилия в минимальный временной интервал. Повседневная служба, характеризующаяся повышенными физическими нагрузками, объективно требует от сотрудника высокого уровня физической готовности, который выступает обязательным условием для результативного выполнения оперативно-служебных задач и обеспечения личной безопасности. В этой связи образовательные организации системы МВД России призваны создать фундамент для формирования такой готовности, целенаправленно развивая у обучающихся скоростные и силовые кондиции.

Традиционная система физической подготовки курсантов, основанная преимущественно на выполнении нормативных упражнений (подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, бег, лыжная подготовка и т.д.), не в полной мере отвечает современным вызовам. Как отмечают исследователи, средства силового фитнеса являются нетрадиционными в физической подготовке курсантов МВД России, в связи с чем, данная проблема является актуальной.

Силовой фитнес представляет собой систему упражнений с использованием различного оборудования (гантели, штанги, силовые тренажеры, эспандеры), а также весом собственного тела, направленную на коррекцию мышечного аппарата и поддержания его в оптимальной форме. Интеграция этих

средств в образовательный процесс вузов МВД открывает новые возможности для повышения эффективности физической подготовки курсантов.

Физическая подготовка в системе МВД России традиционно включает два взаимосвязанных компонента: общую физическую подготовку (ОФП) и профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП). Если ОФП направлена на гармоничное развитие всех физических качеств, то ППФП имеет ярко выраженную прикладную направленность, моделирующую условия профессиональной деятельности [2].

Согласно определению Ю. В. Чехранов, В. Б. Шилакин, Э. А. Кононов, ППФП представляет собой специализированный педагогический процесс применения определенных форм, средств, методов физического воспитания, в оптимальной степени обеспечивающих развитие и совершенствование психических и физических качеств, двигательных навыков и функций организма в соответствии с исполняемой должности и функциональными обязанностями профессиональной деятельности.

Особенностью современного этапа является усиление внимания к силовой подготовленности курсантов. Профессиональная деятельность сотрудника полиции требует проявления не только абсолютной силы (максимальное усилие), но и относительной силы (сила на единицу массы тела), а также силовой выносливости – способности длительно выполнять силовую работу без снижения эффективности. Как подчеркивается в исследовании И. В. Герасимова, с помощью развития силовой выносливости человек может длительное время выполнять энергозатратные технические действия, такие как перенос тяжелых предметов, работа с весом, превышающим собственный, а также выполнение упражнений за определенное время с отягощением [3].

Именно силовой фитнес, в отличие от традиционной атлетической гимнастики, предлагает вариативные методы развития этих специфических силовых способностей.

Оптимизация тренировок, направленных на развитие скоростно-силовых кондиций, предполагает акцентирование внимания на мышечной релаксации перед каждым последующим повторением. В промежутках между подходами, отведенных под восстановление, целесообразно включать маховые движения, способствующие расслаблению и растяжению мускулатуры.

Интеграция средств силового фитнеса предполагает их органичное включение в учебно-тренировочный процесс курсантов. Основными формами такой интеграции выступают: учебные занятия по физической подготовке, самостоятельные тренировки во внеучебное время, а также тренировки в сборных командах по служебно-прикладным видам спорта.

Пример 1. Кроссфит-комплекс для развития функциональной подготовленности.

В исследовании А. Ю. Осипова с соавторами была апробирована 16-недельная программа кроссфит-тренировок для женщин-курсантов. Программа

включала следующие элементы: целенаправленная аэробная нагрузка, анаэробная нагрузка, тренировки мышечной силы и выносливости. В качестве альтернативы использовалась смешанная тренировка, сочетающая прыжковые упражнения и нагрузку на силовую выносливость.

Результаты исследования показали достоверное (P≤0,05) преимущество участниц, занимавшихся по смешанной программе, в тестах на общую работоспособность (упражнение «бурпи» и степ-тест PWC170). Авторы делают вывод: «наиболее эффективными программами физической подготовки курсантов и сотрудников полиции будут сочетания интенсивных кардиореспираторных и силовых тренировок.

Пример 2. Планирование нагрузок в микроцикле.

Вариант планирования тренировочных нагрузок в рамках самостоятельных занятий курсантов с использованием соотношения тренировочных дней к дням восстановления как 3:1 и 2:1. Такой подход позволяет избежать перетренированности и обеспечивает суперкомпенсацию – феномен превышения исходного уровня физической подготовленности после грамотно спланированного восстановления [4].

Пример 3. Тренировочный сплит для развития силовой выносливости.

На основе анализа научной литературы предлагается следующий экспериментальный комплекс средств силового фитнеса, построенный по принципу тренировочного сплита (разделения тренируемых мышечных групп по разным дням):

День 1 (грудные мышцы, трицепс, передняя дельта):

Жим штанги лежа – 4 подхода по 8-10 повторений.

Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением – 3 подхода по 10-12 повторений.

Жим гантелей лежа на наклонной скамье – 3 подхода по 12 повторений.

Французский жим – 3 подхода по 10-12 повторений.

День 2 (мышцы спины, бицепс, задняя дельта):

Подтягивания широким хватом с отягощением – 4 подхода по 8-10 повторений.

Тяга штанги в наклоне – 3 подхода по 10 повторений.

Подъем штанги на бицепс – 3 подхода по 10-12 повторений.

День 3 (мышцы ног и плечевой пояс):

Приседания со штангой – 4 подхода по 8-10 повторений.

Жим ногами в тренажере – 3 подхода по 12-15 повторений.

Жим штанги стоя (армейский жим) – 3 подхода по 10 повторений.

Применение данного сплита в течение учебного семестра позволило курсантам экспериментальной группы достоверно улучшить показатели в контрольных нормативах по сравнению с контрольной группой, занимавшейся по традиционной программе.

Несмотря на очевидные преимущества, интеграция средств силового фитнеса в физическую подготовку курсантов МВД сталкивается с рядом проблем.

Во-первых, это недостаточная материально-техническая база многих образовательных организаций. Эффективные занятия силовым фитнесом требуют наличия современных тренажеров, гантельного и штангового инвентаря, функциональных рам для кроссфита, петель TRX и другого оборудования.

Во-вторых, наблюдается дефицит учебных часов. В рамках дисциплины «Физическая подготовка» на атлетическую подготовку отводится всего 34 часа за весь период обучения (с 1-го по 5-й курс), из которых на 1-м курсе – 4 часа, на 5-м – также 4 часа, при том, что требования к силовой подготовленности курсантов к выпуску возрастают многократно.

В-третьих, актуальной остается проблема мотивации курсантов к самостоятельным занятиям. На начальном этапе обучения «курсанты встречаются с насыщенным графиком обучения, с возникающими проблемами в учебе, высокой степенью ответственности и загруженности, с новыми нестандартными ситуациями, что негативно сказывается на их желании к самостоятельным занятиям и физической активности в свободное время. Силовой фитнес, благодаря своей вариативности, возможности отслеживания прогресса и выраженному эстетическому эффекту, может служить мощным мотивационным фактором[5].

Таким образом, можно констатировать, что интеграция средств силового фитнеса в процесс физической подготовки курсантов МВД представляет собой научно обоснованное и практически значимое направление модернизации ведомственной системы физического воспитания. Современные фитнес-технологии (тренировочные сплиты, кроссфит, функциональный тренинг, методы планирования нагрузок) позволяют эффективно развивать профессионально важные физические качества - силовую выносливость, относительную и взрывную силу, функциональную подготовленность.

Исследования подтверждают, что курсанты, занимающиеся по программам с включением средств силового фитнеса, демонстрируют более высокие результаты в контрольных нормативах, лучшую адаптацию к физическим нагрузкам и более высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом в целом.

Обобщая вышесказанное, следует констатировать, что для сотрудников органов внутренних дел, чья профессиональная деятельность регулярно сопряжена с необходимостью быстрого пресечения противоправных действий правонарушителей, скоростно-силовая подготовка выступает в качестве одного из ключевых условий выполнения оперативно-служебных задач. В комплексе физических качеств именно силовые и скоростно-силовые показатели, развитые посредством методически обоснованных тренировок, в существенной мере предопределяют итоговый уровень физической подготовленности курсантов и слушателей ведомственных вузов.

К перспективными направлениям дальнейших исследований следует отнести: разработка дифференцированных программ силового фитнеса с учетом специализации будущей профессиональной деятельности курсантов (ГАИ, следственная, патрульно-постовая служба, подразделения специального назначения); изучение эффективности цифровых технологий контроля нагрузок; обоснование оптимального соотношения различных средств силового фитнеса на разных этапах профессиональной подготовки.

Литература

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов // Мир образования - образование в мире. 2017. № 2(66). С. 127-130.

2. Баркалов С. Н. Применение функционального силового тренинга для формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности // Автономия личности. 2022. № 1(27). С. 198-206. URL: https://www.avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 15.09.2026).

3. 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.

4. Кузнецов М. Б. Воспитание силовых и скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 71-73.

5. Носов С. А., Герасимов И. В. Способ развития и повышения силовых показателей у курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях МВД России на занятиях по физической подготовке // Автономия личности. 2023. № 1(29). С. 218-222. URL:https://www.avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf (дата обращения: 15.09.2026).

Научное издание

Сетевое издание «Автономия личности»
по материалам VII Международной научно-практической конференции

«БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ»
№ 5 (42) 2026

В авторской редакции

Подписано к изданию 13.10.2026 г.
Объем 7,8 печ. л.

Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Автономия личности»

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Автономия личности» – www.avtonomialichnosti.ru
e-mail: info.mabiv@mail.ru