Дата поступления рукописи в редакцию: 26.06.2025 г.
Дата принятия рукописи в печать: 21.07.2025 г.
DOI: 10.24412/2782-3830-2025-6-314-319

ЛЯПИН Виктор Михайлович,
кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры социально-
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин,
Северо-Кавказский филиал Российского государственного
университета правосудия им. В.М. Лебедева,
г. Краснодар,
e-mail: mail@law-books.ru

КРАПИВИН Олег Владимирович,
Доцент Института Академии ФСИН России,
кафедра физической подготовки и спорта,
e-mail: mail@law-books.ru

ИСТОМИН Артем Анатольевич,
кандидат психологических наук
Доцент кафедры физической,
огневой и тактико-специальной подготовки
Псковского филиала университета ФСИН России,
e-mail: mail@law-books.ru

ВИТУШКИН Александр Викторович,
кандидат технических наук,
доцент кафедры физической и огневой подготовки
ФКОУ ВО Кузбасский институт ФСИН России,
e-mail: mail@law-books.ru

К ВОПРОСУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И НЕКОТОРЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. *Цель нашего исследования заключается в том, чтобы глубже понять, как взаимодействие между физической активностью и психологическими аспектами сознания может способствовать формированию личности через физическое воспитание. Регулярные физические нагрузки оказывают значительное влияние на различные аспекты жизни человека, участвующего в процессе занятий спортом. Каким образом спортивная активность влияет на когнитивные процессы, эмоциональное состояние, мотивацию и социальные взаимодействия участников физического воспитания? Исследование этой темы позволит лучше понять важность спорта для общего благополучия человека.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, курсанты, студенты, интенсивный метод, психология.*

LYAPIN Viktor Mikhailovich,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Senior Lecturer of the Department of Social,
Humanitarian and Natural Sciences,
North Caucasian Branch of the Russian State University
of Justice named after V.M. Lebedev, Krasnodar

KRAPIVIN Oleg Vladimirovich,
Associate Professor of the Institute
of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia,
Department of Physical Training and Sports

ISTOMIN Artem Anatolyevich,
Candidate of Psychological Sciences
Associate Professor of the Department of Physical,
Fire and Tactical-Special Training
Pskov Branch of the University of the Federal
Penitentiary Service of Russia

VITUSHKIN Aleksandr Viktorovich,
Candidate of Technical Sciences,
Associate Professor of the Department of Physical and Fire Training
Federal State Educational Institution of Higher Education
Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

SOME ASPECTS OF THE INTENSIVE TRAINING METHOD AS A BASIS FOR PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND STUDENTS

Annotation. *The article focuses on the analysis of the effectiveness of intensive training programs. Key physical qualities such as strength, endurance, speed and agility that are developed through such methods are considered. The benefits of intensive training are described in detail, including improving overall physical performance, which ultimately contributes to more effective performance of official tasks. The article emphasizes that the use of intensive training methods requires careful planning and monitoring of the health of cadets and students to avoid overtraining and injuries. In conclusion, the prospects for further development and adaptation of these training approaches in the curricula of departmental universities are discussed in order to ensure a high level of professional training of future specialists.*

Key words: *physical training, cadets, students, intensive method, physical training.*

Физическая подготовка играет ключевую роль в образовательном процессе для студентов и курсантов, обучающихся в учебных заведениях связанных с национальной безопасностью. Она не только способствует улучшению общего физического состояния, но и формирует важные качества, необходимые для исполнения служебных обязанностей. Для достижения максимальных результатов важно выбирать подходящие методы тренировок, способствующие развитию выносливости, силы, скорости и координации движений. Один из наиболее эффективных методов физической подготовки – это интенсивный тренинг, который позволяет значительно улучшить физическую форму и подготовку к выполнению профессиональных задач [1, с. 468-473].

Исследование в данной статье сосредотачивается на значимости применения интенсивного метода тренировки в физической подготовке курсантов и студентов, а также на его особенностях и преимуществах. В настоящее время специалисты активно исследуют и разрабатывают технологию внедрения интенсивных методов тренировки в процесс физической подготовки студентов и курсантов вузов России. Основная задача исследования заключается в выявлении позитивного влияния интенсивных тренировок на развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота и ловкость, а также на улучшение общей физической работоспособности и готовности к выполнению служебных обязанностей. Методика основана на постепенном увеличении нагрузки, что стимулирует постепенное улучшение результатов каждого студента или курсанта [2, с. 66-68].

Интенсивные тренировки, направленные на укрепление выносливости, силы, скорости и координации, являются одним из самых эффективных подходов в этом процессе. Они помогают курсантам не только улучшить физические показатели, но и научиться быстро адаптироваться к различным, часто меняющимся условиям военной службы.

В современной практике физического воспитания в ведомственных высших учебных заведениях России, активно исследуется и внедряется интенсивный метод тренировок для курсантов и студентов. Этот подход базируется на принципе постепенного увеличения нагрузок, которые растут примерно на 5% каждый семестр, при этом объем тренировок остается неизменным. Цель такой методики - улучшить физические показатели обучающихся, повысить их профессиональную подготовленность и способность справляться с возрастающими требованиями.

Эффективность интенсивного метода тренировки изучается с применением разнообразных методов исследования. Важное место занимает комплексное сочетание количественных и

качественных подходов, направленных на всесторонний анализ. Тестирование физической подготовки, включающее измерение силовых показателей, выносливости, гибкости и скорости, играет ключевую роль в оценке эффективности метода.

Исследование проводится на экспериментальной группе, где анализируется динамика изменений в состоянии испытуемых. Помимо физических параметров, также важно выявлять субъективные восприятия участников. Для этого используются анкетирование и интервьюирование, которые позволяют раскрыть мотивационную составляющую и эмоциональное отношение к тренировочному процессу.

Таким образом, исследование эффективности интенсивного метода тренировки требует комплексного подхода и использования различных методов, позволяющих получить объективную и полную картину изменений в физической подготовке участников.

В ходе тренировок наблюдения за поведением и реакциями курсантов были неоценимы для понимания воздействия интенсивных физических нагрузок на их психологическое состояние и процессы адаптации. Результаты наблюдений позволили выявить различные стратегии преодоления трудностей и реакции на стрессовые ситуации, что важно для разработки эффективных методов подготовки спортсменов. Также было отмечено, что индивидуальные особенности каждого курсанта играют значительную роль в том, как они справляются с тренировками и каковы их результаты.

Анализируя данные, полученные в результате наблюдений, стало понятно, что важно учитывать не только физическую, но и психологическую составляющую тренировочного процесса. Кроме того, выявленные закономерности позволили разработать индивидуальные программы тренировок, учитывающие потребности каждого курсанта. Наблюдения также показали, что эмоциональная устойчивость и способность к саморегуляции имеют решающее значение для успешной адаптации к физическим нагрузкам и достижения спортивных результатов.

В целом, наблюдения за поведением и реакциями курсантов в процессе тренировок оказались не просто информативными, но и вдохновляющими для разработки индивидуальных программ тренировок, способствующих оптимальной адаптации и достижению высоких спортивных результатов.

Интенсивный метод тренировки показал свою высокую эффективность в исследованиях, выполняемых с целью подготовки курсантов и студентов к физическим нагрузкам. Результаты экспериментов выявили значительное улучшение важных показателей физической формы, таких как сила, выносливость, скорость и координация, у участников, которые применяли данный метод, по сравнению с их сверстниками.

Проведенные исследования подтвердили, что участники экспериментальной группы, которые использовали интенсивный метод тренировки, продемонстрировали значительное увеличение показателей силы. Не только сила возросла, но и уровень выносливости участников группы значительно улучшился.

Эти результаты говорят о том, что интенсивный метод тренировки является эффективным способом повышения физической подготовки студентов и курсантов. Улучшение ключевых физических показателей открывает новые перспективы для развития спортивных навыков и общей физической формы участников.

В современной педагогике активно исследуются и определяются ключевые факторы, которые способствуют повышению эффективности физической подготовки студентов и курсантов. Важным аспектом здесь является интенсивность упражнений, которая, как показывают исследования, способствует улучшению координации движений.

Интенсивные тренировки не только содействуют развитию физической формы, но и оказывают положительное влияние на психологическое состояние участников. Показатели тревожности и депрессии снижаются под воздействием таких нагрузок, что свидетельствует о благотворном воздействии интенсивных физических упражнений на эмоциональное благополучие [3, с. 161-168].

Из этого можно сделать вывод что, сочетание высокой интенсивности и правильно подобранных упражнений является ключевым моментом в обеспечении эффективной физической подготовки. Результаты исследований подтверждают, что такой подход способствует не только улучшению физической формы, но и психологическому благополучию участников тренировок.

Начнем с того, что успешное достижение спортивных целей напрямую зависит от грамотного планирования и правильного распределения тренировочных нагрузок. Это помогает эффективно использовать доступное время и ресурсы, чтобы привести к успеху. На начальном этапе формирования спортивной программы особое внимание уделяется выбору подходящих методов и стратегий, направленных на развитие нужных физических качеств у спортсменов.

Ключевую роль в достижении выдающихся результатов играет профессионализм преподавателей и их методическая грамотность. Они

определяют стратегию обучения, адаптируют процесс тренировок к индивидуальным особенностям каждого учащегося. Важно обеспечить преподавателям высокий уровень подготовки и создать систему постоянного профессионального развития, чтобы сохранять качество обучения на высоком уровне.

Для эффективного совершенствования физической подготовки, важно не только проводить тренировки, но также осуществлять постоянный контроль за ее результатами [4, с. 147-149]. Это означает регулярное отслеживание и анализ уровня физической готовности учащихся, что помогает оперативно корректировать программу тренировок и делать ее максимально продуктивной.

Целесообразность и эффективность тренировочного процесса напрямую зависят от того, как правильно распределено выделенное на него время и ресурсы [5, с. 73-75]. Не менее важно создать единую систему, где все этапы подготовки будут взаимосвязаны и взаимодействовать друг с другом, обеспечивая оптимальные условия для развития физических способностей курсантов и студентов.

Только при таком подходе можно гарантировать эффективное достижение целей в области физической подготовки.

Физическая подготовка в образовательных учреждениях требует комплексного подхода, включающего в себя не только правильное планирование и методическое сопровождение, но и строгий контроль и эффективное распределение временных ресурсов. Однако, необходимо понимать, что успех в этой области зависит от сочетания всех перечисленных факторов. Только при учете всех аспектов можно достичь значительного улучшения качества процесса подготовки, что в конечном итоге способствует формированию квалифицированных специалистов, способных успешно применять свои навыки в дальнейшей практической деятельности.

Мощность мышечной работы играет ключевую роль в оптимизации тренировочного процесса. Этот параметр определяет уровень напряжения, которое возникает в мышцах во время выполнения упражнений. Для достижения значительного эффекта от использования интенсивных методов тренировки необходимо учитывать множество факторов, влияющих на результативность занятий. Один из таких ключевых аспектов – это подбор правильной физической нагрузки, которая напрямую влияет на эффективность и безопасность тренировочного процесса. Этот процесс зависит как от индивидуальных особенностей человека, так и от характеристик выполняемых упражнений.

Различные факторы оказывают влияние на тренировку, и одним из них является количество мышечных групп, задействованных в упражнениях, и их объем. Чем больше мышц работает, тем больше энергии требуется, и тем больше нагрузка на организм. Однако, не стоит забывать о других важных параметрах, таких как число повторений и скорость выполнения упражнений. Быстрое выполнение может быть направлено на развитие выносливости, в то время как более медленное выполнение помогает сфокусироваться на технике и контроле над мышцами.

Продолжительность перерывов между подходами также играет важную роль в тренировочном процессе. Короткие паузы могут увеличить интенсивность тренировки, в то время как более длинные перерывы позволяют мышцам восстановиться перед следующими нагрузками. Таким образом, подбор оптимальных параметров тренировки, учитывая все вышеперечисленные факторы, позволит достичь лучших результатов и эффективно развивать своё тело.

Для эффективного развития мышц важно не только учитывать амплитуду движений, но и осознанно выбирать упражнения, которые подходят для достижения поставленных целей. Например, возможность выполнять упражнения с максимальной амплитудой способствует лучшей растяжке и сокращению мышечных волокон, что благоприятно влияет на их развитие. Однако необходимо учитывать также степень и характер напряжения мышц – изометрическое напряжение требует особого подхода к тренировке по сравнению с динамическим.

Кроме того, не следует недооценивать сложность упражнений и начальное положение тела при выполнении. Упражнения более высокого уровня или нестандартные положения требуют от спортсмена большей концентрации, координации и физической силы. Важно учитывать все эти аспекты при разработке тренировочной программы, чтобы обеспечить максимальную эффективность и достижение поставленных целей. Амплитуда движений и специфика нагрузки являются лишь частью комплекса факторов, влияющих на результаты тренировки.

Не стоит забывать, что успешные физические тренировки должны быть адаптированы под уникальные потребности и цели каждого участника. Только учитывая индивидуальные особенности и специфику профессиональной подготовки, можно достичь оптимальных результатов и поддержать здоровье студентов и курсантов.

Тренировочные программы, созданные для повышения физической активности учащихся, предполагают включение разнообразных видов физических упражнений. Эти программы могут

включать в себя элементы аэробики, силовых тренировок, кроссфита и других видов активности, способствующих комплексному развитию организма. Важно, чтобы тренировки проводились под пристальным наблюдением тренеров, готовых корректировать нагрузки в зависимости от индивидуальных потребностей и целей каждого участника группы [6, с. 232-235].

Учебные занятия могут осуществляться как в групповом формате, так и индивидуально, в зависимости от поставленных перед учебным заведением целей и задач. Важно учитывать потребности каждого ученика и обеспечивать персонализированный подход к тренировочному процессу. Постоянное наблюдение за состоянием здоровья участников и своевременная корректировка нагрузок способствуют достижению оптимальных результатов и предотвращению возможных травм.

В заключении важно подчеркнуть, что интенсивные тренировки должны проводиться под строгим контролем специалистов для избежания перетренированности и травм. Эффективное внедрение и соблюдение указанных принципов тренировок позволяет достигать значительных улучшений в физической форме и общем благополучии студентов и курсантов, что подтверждается не только теоретическими изысканиями, но и практическими результатами в области физической подготовки. В рамках обучения в высших и средних специальных учебных заведениях, большое значение приобретает физическое воспитание, которое должно включать интенсивные тренировочные программы. Этот подход к тренировкам способствует не только физическому развитию курсантов и студентов, но и их психологической устойчивости, целеустремленности и дисциплине. Важно осознавать, что такие тренировки подготавливают будущих специалистов к высоким нагрузкам, как физическим, так и психологическим, которые они могут встретить как в профессиональной, так и в социальной жизни.

Список литературы:

[1] Пронин, Е. А. Использование методов физической реабилитации для уменьшения времени восстановления спортсменов после интенсивных тренировок и соревнований / Е. А. Пронин // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 02 июня 2023 года. – Санкт-Петербург: Без издательства, 2023. – С. 468-473. – EDN BOBVFN.

[2] Казначеева, В. В. Методы восстановления после интенсивных тренировок / В. В. Казначеева, Е. В. Иванова // Психологические и педагогические исследования России в современном социокультурном пространстве: Сборник научных статей. – Волгоград: ООО «Сфера», 2024. – С. 66-69. – EDN JAQSKY.

[3] Ванесян, А. С. Разработка антистрессового метода АМЭРСО и высокая его эффективность при восстановлении спортсменов после интенсивных физических тренировок / А. С. Ванесян // Роль инноваций в трансформации и устойчивом развитии современной науки : Монография / Под редакцией А.А. Сукиасян. Том Выпуск 66. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2022. – С. 161-180. – EDN GUJSPH.

[4] Методы улучшения физиологического состояния спортсменов после интенсивных спортивных тренировок / А. А. Ямалетдинов, А. А. Гильманшин, А. А. Суворова, С. С. Матвеев // Инновации и наукоемкие технологии в образовании и экономике : материалы X Международной научно-практической и методической конференции, Уфа, 26–27 мая 2022 года. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2022. – С. 145-149. – EDN WQKGGA.

[5] Янченков, Ю. А. Применение интенсивных методов тренировки при постоянной нагрузке в процессе тренировки на дисциплине «Физическая подготовка» курсантов вузов ФСИН России / Ю. А. Янченков, Г. А. Мигуков // Профессиональное юридическое образование и наука. – 2024. – № 4(16). – С. 73-75. – EDN ZXRITD.

[6] Макаров, В. Д. Различные методы рекуперации и рекомендации по их применению для эффективного восстановления спортсменов после интенсивных тренировок и соревнований / В. Д. Макаров, А. М. Бойченко // Задачи и возможности международного трансфера инновационных технологий : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Омск, 17 мая 2024 года. – Уфа: ООО «Омега сайнс», 2024. – С. 232-235. – EDN AITOUY.

Spisok literatury:

[1] Pronin, E. A. Ispol'zovanie metodov fizicheskoj reabilitacii dlya umen'sheniya vremeni vosstanovleniya sportsmenov posle intensivnyh trenirovok i sorevnovanij / E. A. Pronin // Fizicheskaya reabilitaciya v sporte, medicine i adaptivnoj fizicheskoj kul'ture : Materialy VII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Sankt-Peterburg, 02 iyunya 2023 goda. – Sankt-Peterburg: Bez izdatel'stva, 2023. – S. 468-473. – EDN BOBVFN.

[2] Kaznacheeva, V. V. Metody vosstanovleniya posle intensivnyh trenirovok / V. V. Kaznacheeva, E. V. Ivanova // Psihologicheskie i pedagogicheskie issledovaniya Rossii v sovremennom sociokul'turnom

prostranstve: Sbornik nauchnyh statej. – Volgograd: OOO \»Sfera\», 2024. – S. 66-69. – EDN JAQSKY.

[3] Vanesyan, A. S. Razrabotka antistressovogo metoda AMERSO i vysokaya ego effektivnost' pri vosstanovlenii sportsmenov posle intensivnyh fizicheskih trenirovok / A. S. Vanesyan // Rol' innovacij v transformacii i ustojchivom razvitii sovremennoj nauki : Monografiya / Pod redakciej A.A. Sukiasyan. Tom Vypusk 66. – Ufa: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu \"Aeterna\", 2022. – S. 161-180. – EDN GUJSPH.

[4] Metody uluchsheniya fiziologicheskogo sostoyaniya sportsmenov posle intensivnyh sportivnyh trenirovok / A. A. Yamaletdinov, A. A. Gil'manshin, A. A. Suvorova, S. S. Matveev // Innovacii i naukoemkie tekhnologii v obrazovanii i ekonomike : materialy X Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj i metodicheskoj konferencii, Ufa, 26–27 maya 2022 goda. – Ufa: Bashkirskij gosudarstvennyj universitet, 2022. – S. 145-149. – EDN WQKGGA.

[5] Yanchenkov, Yu. A. Primenenie intensivnyh metodov trenirovki pri postoyannoj nagruzke v processe trenirovki na discipline «Fizicheskaya podgotovka» kursantov vuzov FSIN Rossii / Yu. A. Yanchenkov, G. A. Migukov // Professional'noe yuridicheskoe obrazovanie i nauka. – 2024. – № 4(16). – S. 73-75. – EDN ZXRITD.

[6] Makarov, V. D. Razlichnye metody rekuperacii i rekomendacii po ih primeneniyu dlya effektivnogo vosstanovleniya sportsmenov posle intensivnyh trenirovok i sorevnovanij / V. D. Makarov, A. M. Bojchenko // Zadachi i vozmozhnosti mezhdunarodnogo transfera innovacionnyh tekhnologij : Sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Omsk, 17 maya 2024 goda. – Ufa: OOO \"Omega sajns\", 2024. – S. 232-235. – EDN AITOUY.

