

Ботанов Е.А., Хочолава А.Э.

Научный руководитель: Юренков И.Н.

Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264 г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, д. 23
arsen280705@yandex.ru

«Проблема развития физических качеств на занятиях физической культуры студентов высших учебных заведений»

Современная среда, перегруженная технологиями, и малоподвижный образ жизни студентов делает развитие физических качеств особо важным. Физическая культура в вузах — не просто дисциплина, а часть формирования здорового образа жизни, способная противостоять гиподинамии. Но реализация этой задачи сталкивается с рядом препятствий.

Многие воспринимают дисциплину как формальность, не видя для себя пользы, они остаются пассивными. Это сказывается на их результатах: отсутствие прогресса.

Единые нормативы и стандартные упражнения не учитывают индивидуальных особенностей. Кто-то на старте имеет высокий уровень подготовки, а кто-то испытывает трудности из-за физиологических особенностей. Иными словами, унифицированный подход не даёт эффекта.

Занятия физической культуры обычно проводятся 1-2 раза в неделю по 90 минут, что недостаточно для формирования таких качеств, как выносливость, сила, ловкость и т.д. Они развиваются только при регулярных, постепенно нарастающих нагрузках с учётом восстановления, а на это требует дополнительный ресурс времени. К тому же, наблюдается недостаток спортивных площадок, оборудования (современных тренажёров), что способствует снижению качества занятий.

Кроме того, не учитывается психофизиологическое состояние студентов. Из-за большой умственной нагрузки, стресса, нехватки сна у них снижается готовность к физической активности. Поэтому в программы нужно включить элементы восстановления и адаптивной физкультуры. Современная физкультура в высших учебных заведениях должна работать не только с мышцами и сердцем, но и с нервной системой, эмоциями и уровнем усталости студента.

Необходимо пересмотреть подачу физического воспитания, а именно нужно:

- Внедрять индивидуализированные и дифференцированные программы тренировок;
- Создать разнообразную физкультурно-спортивную среду (организация спортивных секций по интересам; ввести занятия по выбору студента, а не только по расписанию; внедрить факультативные курсы, проведение спортивных мероприятий)
- Внедрить в программы обучения элементы восстановления и релаксации.
- Усовершенствовать материально-техническую базу института (обеспечить вузы современным спортивным инвентарём, тренажёрами, площадками и т.д.).
- Включить в учебный процесс оценку состояния здоровья. Студент перед занятием может оценить своё самочувствие(состояние) по шкале от 1 до 10, что позволит преподавателю при плохом самочувствии снизить нагрузку, предложить другие упражнения и т.д. Это позволит сделать занятие более безопасным и эффективным.

Таким образом, развитие физических качеств в высших учебных заведениях сталкивается с определёнными трудностями, начиная от низкой мотивации и заканчивая устаревшими подходами к обучению. Для их решения нужен комплексный подход. Главное – учитывать личность студента, его потребности, цели, возможности. Если уделять этому большое внимание, можно помочь студенту стать более активным и лучше справляться со стрессом, что будет полезно для их будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодёжи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, Екатеринбург, 7 апреля 2021 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2021. 289 с.

2. Шаталов А. А., Алдошина Е. А. Современные проблемы физического воспитания студентов в системе высшего образования // Наука-2020. 2025. №2 (76). С. 54–59.

3. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе [Электронный ресурс] // URL: https://sbmpei.ru/files/uplfiles/LEKTSIYA_8.pdf.

Грибкова Е.А., Сорокова С.В.

Научный руководитель: преподаватель Кириллов С.С.

Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23

E-mail: katuua2512@gmail.com

Здоровый образ жизни и его влияние на организм

Проблема сохранения здоровья в современных условиях приобретает особую актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения, недостаток физической активности входит в число десяти ведущих факторов риска смерти во всем мире.

Влияние гиподинамии на организм современного студента

Гиподинамия — недостаток двигательной активности — является одним из главных вызовов XXI века. Исследование Волгоградского государственного медицинского университета показало, что 30,1% российских студентов ведут малоподвижный образ жизни, что создает риски развития:

- атеросклероза;
- мышечной дистрофии;
- остеохондроза;
- нарушения обменных процессов.

Согласно данным исследования в Университете короля Фейсала (2025), среди студентов-медиков доля малоподвижных людей достигала 37,3%, тогда как у студентов немедицинских специальностей — 25%. Основная причина — высокая академическая нагрузка.

Режим дня и биологические ритмы

Режим дня играет ключевую роль в физическом развитии человека. Особое значение имеет соблюдение циркадных ритмов. Согласно консультации специалистов Областного врачебно-физкультурного диспансера, пиковые показатели температуры тела приходятся на вечерние часы (18:00-19:00), что обуславливает эффективность силовых тренировок в это время. Утренние часы лучше подходят для кардионагрузок, так как организм быстрее сжигает жир.

Влияние физической активности на умственную работоспособность

Исследование Воронежского государственного медицинского университета (2025) показало, что после 8-недельного курса физических упражнений у студентов наблюдалось улучшение концентрации и устойчивости внимания. Физиологические механизмы этого явления включают:

- улучшение кровоснабжения мозга;
- активацию нейротрофических факторов;
- оптимизацию нейромедиаторных процессов.

Влияние табакокурения и алкоголя на физические качества

Вредные привычки оказывают деструктивное влияние на выносливость. Исследование, опубликованное в журнале *Cureus* (2025), выявило, что у курящих студентов вероятность гиподинамии возрастает более чем в три раза.

Основные негативные эффекты курения:

- никотин сужает коронарные артерии, ограничивая доставку кислорода;
- угарный газ связывается с гемоглобином, вызывая кислородное голодание.

Влияние алкоголя:

- подавление синтеза белка;
- замедление восстановления после нагрузок;
- снижение уровня гормона роста.

Роль физической культуры в профилактике заболеваний

Умеренные аэробные нагрузки способствуют ускорению циркуляции иммунных клеток. Люди, занимающиеся физическими нагрузками не менее 30 минут в день, болеют простудными заболеваниями в два раза реже. Однако чрезмерные тренировки повышают уровень кортизола и временно ослабляют иммунитет.

Личная гигиена и закаливание являются основами ЗОЖ. К основным методам закаливания относятся:

- контрастный душ;
- обтирания;
- воздушные ванны.

Рациональное питание спортсмена и обычного человека

Сходства в питании:

- исключение вредных продуктов;
- регулярность приемов пищи;
- достаточное потребление витаминов и воды.

Различия в питании:

- калорийность: у спортсмена — 4000-5000 ккал, у обычного человека — 1800-2500 ккал;
- белок: спортсмен — не менее 2 г/кг, обычный человек — 0,8-1 г/кг;
- углеводы: спортсмен — 60-80%, обычный человек — 40-50%;
- питьевой режим: спортсмен — 2,5-3 л, обычный человек — 1,5-2 л.

Итак, здоровый образ жизни представляет собой комплексную систему, включающую:

- регулярную физическую активность;
- соблюдение режима дня и биоритмов;
- отказ от вредных привычек;
- закаливание;
- рациональное питание.

Рекомендации:

- ежедневная активность не менее 30 минут;
- соблюдение режима сна;
- отказ от курения и алкоголя;
- регулярное закаливание;
- сбалансированное питание.

Литература

1. Будущие медики оказались менее физически активны, чем студенты других направлений. Naked Science, 2025.
2. Врач консультирует. ГБУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер», 2022.
3. Комбаров Н.А., Пивердиев М.Р. Динамика умственной работоспособности под влиянием физических нагрузок. Вестник экспериментальной и клинической хирургии, 2025.
4. Треть студентов не хотят двигаться – результаты исследования. Волгоградский государственный медицинский университет, 2025.
5. Основы правильного питания спортсменов. Центр общественного здоровья ХМАО.
6. Ergasheva N.E., Ismatova M.Sh. Implication of physical exercise on HR and determination of the definition of hypodynamy in students. International Journal of Artificial Intelligence, 2025.

Груздев И.А.

Научный руководитель: ст. преподаватель Колонцов С.Е.

Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
E-mail: igruzdev136@gmail.com

Велотриал

Велотриал (в переводе с английского - bike trials) – это одна из дисциплин велосипедного спорта, носящая акробатический характер и заключающаяся в прохождении специальной трассы с различными естественными препятствиями, или же препятствиями, созданными искусственно.

Родиной велосипедного триала можно назвать Испанию, где в период с 70-ых по 80-ые годы XX-го века зародился данный вид спорта. Появилась данная дисциплина, когда спортсмены, занимающиеся триалом на мотоциклах, делали для своих детей специальные велосипеды, чтобы те могли получить необходимые навыки в триале. Позже велотриал обрёл статус самостоятельной спортивной дисциплины, по которой стали проводиться соревнования.

Велотриал на данный момент – это один из самых интересных и зрелищных видов велосипедного спорта, по которому проводятся соревнования на мировом уровне в таких странах, как Англии, Германия, Франция, Швейцария и других европейских государств. С каждым годом спортсмены ставят всё новые и новые рекорды по прыжкам в длину с места на велосипедах.

Для прохождения трасс триальный велосипед обладает определёнными конструктивными отличиями от других велосипедов. Такой велосипед должен обладать малым весом (не менее 6 кг и не более 12 кг) и небольшой, но прочной рамой (с размером от 12 до 17 дюймов). Такие велосипеды обладают широким рулём для лучшего хвата, промышленными подшипниками, чтобы выдерживать большую нагрузку и, как правило, отсутствующим сидением для облегчения конструкции. Тормоза у триального велосипеда используются либо ободные, либо дисковые гидравлические для обеспечения наилучшего торможения. Подобные велосипеды являются синглспидами (от англ. singlespeed – односкоростной). Для надёжного контакта с ногами спортсмена и возможности быстро спрыгнуть с велосипеда при неудаче на триальных велосипедах используют педали типа «платформы».

В чём же заключаются правила проведения соревнований по велотриалу? Участник обязан преодолеть полосу из естественных или искусственных преград, коснувшись земли своим телом наименьшее количество раз. Сами соревнования проводятся в специальных секциях, препятствиями на которых могут быть различные деревья, валуны, ящики, и т.д. и т.п. Уровень сложности и неоднородность трассы ограничиваются только фантазией организаторов соревнований. Стоит также отметить, что дистанцию спортсмен должен пройти в течении определённого времени. Чтобы дойти до финиша, соревнующийся может выполнять прыжки по преградам, стоя на заднем колесе велосипеда, а также за всё время прохождения не пересекать заданные границы трассы, не совершать падения и не касаться ногами земли. За каждое из вышеперечисленных нарушений участник получает штрафные баллы и по итогам соревнований побеждает тот, у кого окажется наименьшее количество штрафных баллов.

Одним из неоспоримых преимуществ велотриала, по сравнению с другими видами велосипедного спорта, является низкий порог входа в эту дисциплину. Заниматься триалом на велосипедах могут даже дети, только научившиеся кататься на велосипеде. Проводить тренировки и соревнования по велосипедному триалу можно даже внутри зданий или же на улице, т.к. в качестве препятствий может выступать всё, что угодно, от бордюра до бревна или ящика. Именно поэтому есть все основания полагать, что для развития данного вида спорта в нашей стране не имеется никаких преград и триал может обрести популярность наравне с другими дисциплинами велосипедного спорта.

Зорина А.А.

Научный руководитель: кандидат культурологии, доцент Романова Н.В.
*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный
университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»*
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
E-mail: Zorinaalina140@gmail.com

Общая характеристика содержания поликультурного образования

Современное образование развивается в условиях углубляющихся глобализационных процессов и усиления миграционной мобильности, что ведет к росту этнокультурного разнообразия во всех сферах общественной жизни, включая школу [2; 3]. В этой связи поликультурное образование перестает быть просто инновационным направлением и становится необходимым компонентом общей педагогической стратегии. Как показывают современные исследования, понимание успешности образования смещается от сугубо академических достижений к более широкой категории благополучия учащегося, включающей его психологический комфорт и социальную интегрированность [3; 4]. Это делает актуальным рассмотрение содержательных характеристик поликультурного образования, способного обеспечить подготовку подрастающего поколения к жизни в многообразном мире и сформировать у него готовность к продуктивному межкультурному диалогу. Цель данного доклада — дать общую характеристику содержания поликультурного образования как целостной педагогической системы.

Прежде всего, важно определить целевые ориентиры, наполняющие содержание поликультурного образования специфическим смыслом. В отличие от традиционного подхода, фокусирующегося на передаче знаний о других культурах, современное понимание поликультурного образования смещается в сторону формирования активной жизненной позиции. Исследователи подчеркивают, что поликультурное образование реализует несколько взаимосвязанных целей: формирование когнитивных процессов, усвоение знаний о ценностях, традициях и нормах поведения собственной и других культур, а также развитие практических навыков разрешения межкультурных конфликтов и оказания поддержки представителям контактирующих культур [6]. Его ключевая задача — не просто информирование о культурном многообразии, а воспитание личности, способной к эмпатии, диалогу и конструктивному взаимодействию с носителями иных культурных кодов. Это предполагает отказ от этноцентризма и формирование готовности воспринимать культурные различия как ресурс развития, а не как барьер [8].

Структурно содержание поликультурного образования можно представить как совокупность трех взаимосвязанных компонентов: когнитивного, аффективного и поведенческого. Когнитивный компонент включает в себя знания о культурном многообразии мира, истории и традициях разных народов, а также понимание механизмов межкультурной коммуникации и причин возникновения стереотипов и предрассудков. Содержание образования должно отвечать критериям отражения гуманистических идей, характеристики самобытных черт в культурах народов и раскрытия общих элементов традиций, позволяющих жить в мире и согласии [8]. Однако простого знания недостаточно, поэтому ключевую роль играет аффективный компонент — развитие эмоционального интеллекта, толерантности и уважения к культурной идентичности другого человека. Поведенческий компонент, в свою очередь, направлен на формирование практических навыков бесконфликтного взаимодействия и совместной деятельности в поликультурном коллективе.

Реализация данного содержания невозможна без создания особой педагогической среды, фундаментом которой выступают принципы диалога культур и инклюзивности. Это означает, что образовательный процесс должен строиться не как монолог доминирующей культуры, а как равноправный обмен мнениями и ценностями. Как показывают исследования, ключевыми предикторами школьного благополучия выступают мотивационные факторы — удовлетворение потребностей в автономии, компетентности и связанности с другими людьми

[2]. В поликультурном классе удовлетворение потребности в «связанности» напрямую зависит от того, насколько успешно выстроена коммуникация между детьми разных национальностей. Инклюзивность в данном контексте означает не просто формальное присутствие детей разных культур в классе, но и включение их культурного опыта в содержание учебных предметов и внеклассную работу [7; 10].

Важнейшей содержательной линией поликультурного образования является формирование гармоничной идентичности, сочетающей в себе этническую и гражданскую составляющие. Система образования как институт общественного воспроизводства и инструмент культурной и политической интеграции общества должна отражать интересы формирования гражданина как представителя многонационального народа [9]. С одной стороны, необходимо создать условия для укрепления позитивной этнической идентичности ребенка, знания своих корней и традиций, что является основой его психологического комфорта. С другой стороны, поликультурное образование призвано формировать общенациональные ценности и чувство принадлежности к единому гражданскому сообществу. Ученые отмечают, что формирование гармоничной идентичности, сочетающей этническую и гражданскую составляющие, является важнейшей предпосылкой личностного благополучия [1; 3]. Дисбаланс в сторону какого-либо одного из этих направлений может приводить либо к самоизоляции, либо к утрате культурных корней, что негативно сказывается на социальном самочувствии личности [1].

Таким образом, общая характеристика содержания поликультурного образования выходит далеко за рамки простого накопления знаний о других культурах. Это сложный, многоуровневый педагогический конструкт, нацеленный на развитие когнитивных способностей, эмоциональной сферы и поведенческих моделей учащихся. Его сущность заключается в создании диалоговой, инклюзивной среды, способствующей гармонизации этнической и гражданской идентичности. Грамотное построение образовательной политики и педагогической практики в школе может значительно повысить уровень субъективного благополучия учащихся. Для этого необходимо учитывать сложную динамику ценностных ориентаций молодежи, обеспечивать баланс между этнокультурными и гражданскими компонентами образования и создавать условия для удовлетворения базовых психологических потребностей каждого ребенка. Такой сбалансированный подход, объединяющий данные антропологии, психологии и социологии, является ключом к формированию не просто успешного ученика, но личности, готовой к жизни в многообразном мире [3; 4].

Литература

1. Зыкина О. А. Гражданское vs этнокультурное образование в России: мнение учащихся // Вестник антропологии. – 2024. – №3. – С. 153–167.
2. Гордеева Т. О., Сычев О. А., Лункина М. В. Школьное благополучие младших школьников: мотивационные и образовательные предикторы // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24, №3. – С. 5–15.
3. Мартынова М. Ю., Белова Н. А., Зыкина О. А., Кляус М. П. Общегражданские и социокультурные ценности в восприятии российской молодежи // Вестник антропологии. – 2023. – №1. – С. 102–124.
4. Скрябина Я. А. Детское благополучие: социально-демографические аспекты // Социальные науки и детство. – 2022. – Т. 3, № 2. – С. 107–119.
5. Джурицкий А. Н. Поликультурное образование в многонациональном социуме: учебник для вузов. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2024. – 257 с.
6. Макулов С. И. Поликультурное образование как дефиниция педагогических исследований // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2014. – № 2. – С. 32–32.
7. Авдеева Т. И. Поликультурное воспитание студентов – будущих педагогов дошкольного и начального образования // Вестник Государственного гуманитарно-технологического университета. – 2025. – № 3. – С. 16–24.
8. Атанаева Л. И. Поликультурное образование в начальных классах // Инфоурок. – 2022.

9. Левитская А. А. Система поликультурного образования в современной школе как основа воспитания гражданина Российской Федерации // КиберЛенинка.

10. Авдеева Т. И. Поликультурное воспитание в современном образовательном пространстве // Вестник Государственного гуманитарно-технологического университета. – 2025. – № 2. – С. 8–15.

Кашенина А. Н.

Научный руководитель: ст. преподаватель Уколова О.Н.

Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23

E-mail: kasheninaanastasia@yandex.ru

К вопросу совершенствования физической подготовки в системе МВД России

Особые условия служебной деятельности, сопряженной с решением оперативных задач, детерминируют повышенные критерии к физическому состоянию, профессиональным умениям и общей подготовленности личного состава правоохранительных органов. В ситуации, когда характер выполняемых функций усложняется, принципиальное значение приобретают такие характеристики, как устойчивость организма к длительным нагрузкам, быстрота принятия решений в условиях дефицита времени и умение мобилизовать физические ресурсы. Эти объективные требования подчеркивают важность организации эффективного учебного процесса, ориентированного на совершенствование координации, двигательных способностей и оперативного мышления, необходимого для аргументированного выбора действий [1].

Физическая форма сотрудников МВД представляет собой фундаментальный компонент их служебной состоятельности и потенциала для реализации должностных обязанностей. Речь идет о комплексном подходе, включающем в себя планомерную работу по развитию соответствующих навыков у действующих сотрудников и кандидатов на службу [2]. Ключевая задача в этой области состоит в достижении и последующем поддержании такого уровня тренированности, который гарантирует успешное осуществление полного спектра функций, в том числе связанных с правомерным применением физического воздействия, а также обеспечивает устойчивую профессиональную работоспособность [1]. Следовательно, элементы физического развития неразрывно вплетены в канву профессионального становления сотрудника и напрямую влияют на его возможность результативно охранять общественный порядок, обеспечивая защиту жизни и здоровья населения [3].

Проблема качества обучения кадрового состава органов внутренних дел сохраняет свою значимость в кругу экспертов и практиков. Ее острота связана с трансформацией преступной активности в последние годы, которая проявляется, среди прочего, в широком использовании преступными элементами современных технических средств, огнестрельного и холодного оружия. Данные криминальной статистики и материалы новостных агрегаторов подтверждают рост количества деяний, квалифицируемых как особо тяжкие.

Уровень физической подготовленности оказывает прямое воздействие как на персональную безопасность самого сотрудника, так и на итоговую эффективность его работы. При этом игнорировать индивидуальный фактор невозможно – показатели силы, выносливости и адаптивности могут различаться у сотрудников кардинально. И хотя потребность в дифференциации тренировочных методик для разных групп персонала очевидна, в реальности данный подход зачастую не находит полноценного применения.

Система профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) – это комплекс специализированных тренировочных методик, нацеленных на формирование именно тех умений и характеристик, которые являются востребованными в повседневной практике полицейского. В научных кругах отсутствует консенсус относительно конечного содержания ППФП. Часть исследователей фокусируется на развитии конкретных двигательных качеств, непосредственно необходимых в работе. Иные ученые расширяют задачи до воспитания психологической устойчивости и значимых черт характера. Третья группа авторов выделяет в качестве цели передачу специальных знаний, а четвертая видит основную миссию в обучении будущих специалистов самостоятельному использованию физкультурно-оздоровительных практик для поддержания формы и восстановления [4].

Для работника правоприменительной сферы базовой компетенцией является уверенное владение техниками самозащиты, а также способность на легитимных основаниях останавливать противоправные посягательства и осуществлять задержание, минимизируя потенциальный ущерб для всех участников инцидента.

В целях усовершенствования системы ППФП для участковых уполномоченных можно предложить методику, базирующуюся на симуляции характерных сценариев, возникающих в ходе службы и требующих применения силы или специальных средств. Методологический каркас такой системы предполагает скрупулезный разбор типовых эпизодов и задействование ресурсов единой информационной платформы. Это предоставляет инструкторам и руководителям подразделений доступ к актуальной аналитике по успеваемости каждого стажера и степени усвоения им материала, открывая путь для персонализации учебного плана.

Работа обучающихся строится на основе сценарных заданий, выполненных по принципу интерактивного «ветвления», аналогичного компьютерным квестам. Каждый выбранный шаг считается условно-верным, так как итоговая оценка выводится для цепочки принятых решений. Для одной ситуации может существовать несколько допустимых вариантов ее разрешения. Если же курсант допускает просчет тактического или юридического свойства, программа генерирует развитие событий по негативному сценарию: имитирует получение травмы, летальный исход или правовые санкции за превышение должностных полномочий. Подобный механизм позволяет детально проработать ошибочное действие и сформировать корректный поведенческий алгоритм, что значительно повышает глубину освоения профессиональных стандартов.

Как справедливо отмечается в исследованиях, «между уровнем физического развития сотрудников правопорядка и состоянием национальной безопасности наблюдается прямая взаимосвязь». В силу этого, для устойчивого прогресса и сохранения высоких стандартов необходим систематический мониторинг и актуализация всей системы в русле текущего законодательства, ведомственных нормативов и государственных инициатив, включая спортивные квалификационные требования.

Отлаженный механизм физической подготовки служит не только инструментом укрепления здоровья, но и средством воспитания важных волевых и нравственных качеств, мотивируя к постоянному самосовершенствованию. Развитие этого направления оказывает комплексное положительное влияние на деятельность правоохранительного ведомства в целом и на результативность выполнения каждым сотрудником своих непосредственных обязанностей [2].

Литература

1. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 “Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации” — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408598469/> (дата обращения: 27.10.2025);
2. Савчук Н.А. Физическая подготовка как элемент профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 113-119. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-kak-element-professionalnoy-podgotovki-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del> (дата обращения: 27.10.2025);
3. Моськин С.А., Демидова А.В. Место физической культуры и спорта в подготовке сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 51-57. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mesto-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-podgotovke-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del> (дата обращения: 27.10.2025);
4. Баркалов С.Н. К проблеме профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука 2020. 2021. № 5 (50). С. 87-95. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del> (дата обращения: 27.10.2025).

Корнилова П.С., Кравченко К.А., Шиловская М.А.
Научный руководитель: ст. преподаватель Юренков И.Н.
*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный
университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
E-mail: schilovskayamilena@yandex.ru*

Эволюция падела. От развлечения элиты к массовому спорту

В последние годы олимпийский лозунг «Быстрее, выше, сильнее» всё чаще дополняется негласными критериями современного спорта: доступность, социальность и динамика. Именно эти качества обеспечили взрывной рост популярности падела.

Падел представляет собой гибрид большого тенниса и сквоша, сочетая азарт ракеточных видов спорта с демократичностью правил и высоким уровнем вовлеченности.

Актуальность падела в России на 2026 год находится на пике взрывного роста. То, что ещё несколько лет назад было экзотическим увлечением элиты и любителей испанского образа жизни, превратилось в один из самых динамично развивающихся массовых видов спорта в стране.

История падела берет начало в 1969 году на мексиканском курорте Акапулько. Энрике Коркуэра, страстный любитель тенниса, столкнулся с классической проблемой ограниченного пространства. Его участок не позволял построить полноценный теннисный корт, поэтому он решил уменьшить его размеры. Чтобы мячи не улетали к соседям, он оградил площадку высокими стенами, которые впоследствии стали неотъемлемой частью игрового процесса.

Корт для падела имеет прямоугольную форму, но значительно меньше теннисного: 20 метров в длину и 10 метров в ширину. Ключевое отличие — наличие стен. Площадка окружена стеклянными и металлическими конструкциями высотой 3-4 метра, которые активно используются в игре, как в сквоше.

1. Ракетка (падел): В отличие от теннисной, она не имеет струн. Это сплошная поверхность с отверстиями, напоминающая увеличенную ракетку для настольного тенниса. Ракетки бывают круглыми (для контроля) и каплевидными (для силы).

2. Мяч: Внешне похож на теннисный, но имеет чуть меньший вес и пониженное внутреннее давление, что замедляет его полет и делает игру более предсказуемой.

В паделе играют только в парах (2 на 2). Мяч может отскакивать от стен, и розыгрыш продолжается даже после касания ограждения, если мяч коснулся пола только один раз. Поддача выполняется обязательно снизу, а мяч должен удариться о корт за линией подачи.

Ключевым показателем зрелости спорта является инфраструктура. Если в конце 2024 года по всей России насчитывалось около 200 кортов, то к началу 2026 года их количество превысило 500. География активно расширяется: лидерами остаются Москва, Санкт-Петербург и Екатеринбург, но мощные клубы уже открыты или строятся в Волгограде, Мурманске, Новосибирске, Казани.

Знаковым событием стало открытие в Екатеринбурге специализированной «Падел-Арены РМК» вместимостью 4,5 тысячи человек — первой в России арены, способной принимать турниры мирового уровня.

В 2026 году падел в России обрел полноценную административную и спортивную структуру:

Федерация падела России (ФПР) получила аккредитацию Министерства спорта и представлена в 60 регионах. Сформирована национальная сборная, которая уже провела серию международных матчей (с Сербией и Казахстаном).

Падел оказывает комплексное воздействие на организм. За час активной игры можно сжечь от 400 до 600 калорий, что составляет около 50% от дневной нормы активности, рекомендуемой ВОЗ. Регулярные занятия (3 раза в неделю) снижают риск инфарктов на 56%.

Благодаря небольшому корту и отсутствию мощных подач сверху, нагрузка на суставы и позвоночник ниже, чем в большом теннисе, что позволяет играть людям старшего возраста и тем, у кого есть травмы в анамнезе.

Падел — это не просто временная мода, а сформировавшийся мировой тренд.

Литература

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания: учебник / И. С. Барчуков. — М.: Академия, 2020. - 368 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура: теория и практика: учебник / В. К. Бальсевич. — М.: Советский спорт, 2018. - 512 с.
3. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 256 с.
4. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. — М.: Спорт, 2021. - 288 с.

Кузнецова А.Н.

Научный руководитель: преподаватель Кириллов С.С.

Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
Email: anastesia07@mail.ru

Психологические аспекты мотивации в спортивной деятельности

Данная исследовательская работа посвящена изучению психологических аспектов мотивации спортсменов. Актуальность темы обусловлена ключевой ролью мотивационного компонента в достижении высоких спортивных результатов и преодолении экстремальных нагрузок. В условиях жёсткой конкуренции физическая подготовка спортсменов высшего уровня находится

примерно на одном уровне, и именно мотивация становится тем ресурсом, который позволяет спортсмену преодолевать усталость, стресс и продолжать движение к цели. Цель работы: выявление и систематизация факторов, влияющих на мотивацию спортсменов, для последующего построения практических моделей мотивации.

Объект исследования: мотивационная сфера личности в условиях спортивной деятельности. В работе применяются следующие методы: теоретический анализ научной литературы, данные опросников, глубинное интервью и наблюдение.

Теоретические основы исследования

Современная психология спорта рассматривает мотивацию как динамическую систему побудительных сил, которые могут иметь различную природу. Наибольшее признание получила теория самодетерминации (Эдварда Деси, Ричарда Райана), согласно которой поведение человека определяется соотношением внутренней и внешней мотивации. Внутренняя мотивация характеризуется занятием спортом ради удовольствия от самого процесса, стремлением к мастерству и самореализации. Внешняя мотивация ориентирована на достижение результата, не связанного напрямую с деятельностью: получение наград, признание, избегание наказания. Особую опасность представляет состояние амотивации, при котором спортсмен теряет интерес и смысл в тренировках, что часто ведёт к уходу из спорта.

Важным средовым фактором выступает «мотивационный климат», создаваемый тренером и командой. Исследования показывают, что поддержка автономии спортсмена и ориентация на задачу (развитие навыков) способствуют формированию устойчивой внутренней мотивации, тогда как жёсткий контроль и ориентация исключительно на результат любой ценой могут привести к эмоциональному выгоранию. Методология эмпирического исследования. Для достижения поставленной цели и верификации теоретических данных в практической части работы целесообразно использовать комплекс методов.

1. Опросники: Наиболее валидным инструментом является Шкала спортивной мотивации (SMS-II), разработанная на основе теории самодетерминации. Она позволяет количественно измерить соотношение внутренней, внешней мотивации и амотивации у спортсменов разного уровня подготовки. Дополнительно может использоваться опросник для оценки мотивации достижения и избегания неудач.

2. Глубинные интервью: Данный качественный метод необходим для понимания уникальной истории спортсмена, выявления скрытых барьеров (например, страх неудачи, который психологи называют одной из главных проблем профессионалов) и субъективной значимости различных факторов. Интервью позволяет понять не просто что движет спортсменом, но и почему.

3. Наблюдение: Метод включённого наблюдения за поведением на тренировках и соревнованиях позволяет верифицировать данные опросников. Критериями оценки выступают: настойчивость при выполнении сложных упражнений, эмоциональный фон, активность, дисциплинированность и характер взаимодействия с партнёрами и тренером. Ожидаемые результаты: модели мотивации для различных категорий спортсменов.

Заключение

Мотивация в спорте представляет собой сложную, иерархически организованную систему, формирующуюся под влиянием комплекса личностных, социальных и средовых факторов. Использование валидных психодиагностических методов позволяет не только диагностировать текущее состояние, но и прогнозировать динамику мотивационных процессов.

Лукоянова Е.С.

Научный руководитель: ст. преподаватель Николаев С.А.

Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23

E-mail: Oid@Mivlgu.ru

Никита Алексеевич Филиппов.

Первый олимпийский медалист России в ски-альпинизме

Никита Алексеевич Филиппов - российский ски-альпинист, про которого 19 февраля 2026 года узнала вся Россия.

Ски-альпинизм в России - спорт очень молодой, но он уже многого добился. Официально этому виду спорта всего 20 лет, и за это время он прошёл путь от увлечения небольшой группы людей до олимпийской дисциплины. Всё началось в 2003 году в Хибинах, где прошли первые соревнования. Сейчас в России есть много мест, где занимаются этим спортом: Камчатка, Хибины, Урал, Кавказ и даже современные курорты, такие как «Архыз». Главным событием стало то, что ски-альпинизм включили в Олимпийские игры 2026 года в Милане.

В этом году, 23-летний спортсмен с Камчатки завоевал серебряную медаль, став первым и единственным призёром от России на этих Играх. Его путь - это история невероятной работоспособности, семейного единства и умения делать «вещи легендарные» не смотря ни на что.

Никита родился и вырос на Камчатке. В семье Филипповых спорт был образом жизни: отец, Алексей Викторович (главный тренер сборной России по ски-альпинизму), поставил сына на лыжи, когда тому было всего два года.

В пять лет Никита начал заниматься карате. В 12 лет по инициативе отца он впервые попробовал ски-альпинизм в гонке на Авачинском вулкане и был захвачен чувством свободы, которое дают горы. До 2017 года он совмещал биатлон и ски-альпинизм, но затем сделал окончательный выбор в пользу скимо.

Талант Никиты проявился быстро. В 2017 году он вошёл в состав сборной России. Уже в 2018 году на юниорском чемпионате Европы в Италии он занял четвёртое место, уступив бронзу всего 10 секунд. В 2019 году на чемпионате мира в Швейцарии, несмотря на проблемы с экипировкой на старте, он сумел прорваться на девятое место, проявив волю к борьбе.

Кульминацией юниорского этапа стало участие в зимних Юношеских Олимпийских играх 2020 года в Лозанне, где ски-альпинизм дебютировал в программе. Никита вышел в финал спринта и занял итоговое шестое место, получив бесценный опыт международных стартов.

После 2022 года российские спортсмены были отстранены от международных стартов. Для Филиппова наступил период 3-летней изоляции. Несмотря на это, спортсмен провёл это время с максимальной пользой, доминируя на внутренней арене. К 23 годам он стал 25-кратным чемпионом России. Сам Никита признавался, что выходит на российские старты, даже не задумываясь о втором месте. В это время он также получил высшее образование в Кубанском университете физкультуры и спорта по специальности «тренер».

В 2025 году российским ски-альпинистам разрешили вернуться на мировую арену в нейтральном статусе. Филиппов с жадностью набросился на возможность побороться с сильнейшими. На этапах Кубка мира он начал входить в элиту: в январе 2026 года дважды поднялся на подиум, заняв третьи места на этапах во Франции.

Он первым из россиян выполнил олимпийский квалификационный норматив и 19 декабря 2025 года получил официальное приглашение от МОК на Игры в Италию. Его цель была сформулирована предельно чётко: «Моя мечта - выиграть Олимпиаду. И когда есть мечта, ничто ей не мешает».

19 февраля 2026 года в спринтерской гонке Никита Филиппов сотворил историю. Уверенно пройдя четвертьфинал и полуфинал, он вышел в финал, где грамотно распределил

силы: стартовал неспешно, а к решающему спуску подошёл на второй позиции, которую и удержал до финиша. Результат — 2 минуты 35,5 секунды и серебряная медаль Олимпийских игр. Это была первая и единственная медаль сборной России на Олимпиаде-2026.

Сразу после финиша он произнёс фразу, ставшую крылатой: «Мужик сказал - мужик сделал. Вот она, медаль. Кто там не верил в меня? Вот так делаются вещи». За это достижение он был удостоен звания Заслуженного мастера спорта России и получил квартиру от властей Камчатского края.

Никита не остановился на достигнутом. Уже в марте 2026 года, спустя менее чем две недели после Олимпиады, он блестяще выступил на чемпионате Европы в азербайджанском Шахдаге. В финальном забеге, идя на третьем месте перед последним спуском, он пошёл на невероятный риск, обошел соперников по внутренней траектории и финишировал первым, завоевав золотую медаль. Эту победу он посвятил своему отцу и тренеру Алексею Филиппову, у которого в тот день был день рождения.

Скороходова А.О.

Научный руководитель: ст. преподаватель Дашкова Е.А.

Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
e-mail: ankaskorokhodova@gmail.com

Язык спорта: от пьедестала до микрофона и тренерской скамьи

Современный спорт давно перестал быть лишь соревнованием на поле, корте или арене. Сегодня это глобальное пространство, где пересекаются культуры, экономика и коммуникация. Владение иностранными языками становится не просто дополнительным навыком, а ключевым инструментом для построения успешной карьеры в спортивной индустрии – от выступлений на международной арене до работы у микрофона в качестве комментатора или за бортиком в качестве тренера.

Иностранный язык – прекрасный способ сокращения дистанции между спортсменом и миром, который снижает уровень стресса из-за непонимания и открывает новые возможности. Знание других языков открывает для спортсмена следующие возможности:

1. Давать интервью международным СМИ без посредников, точно передавая эмоции и мысли;
2. Вести переговоры по контрактам с зарубежными клубами, понимая все положительные и отрицательные стороны сотрудничества;
3. Лучше адаптироваться при переезде в другую страну;
4. Развиваться в глобальном медиапространстве и общаться с иностранными фанатами на их родном языке;
5. Стать комментатором спортивных соревнований, интервьюером или тренером после завершения спортивной карьеры.

Знание иностранных языков необходимо не только спортсменам, но и наставникам. Тренеры с языковыми навыками могут:

1. Участвовать в международных семинарах и конференциях, перенимая различные методики тренировок и делаясь своим опытом;
2. Работать в зарубежных клубах и сборных;
3. Давать интервью вместе со своими воспитанниками.

Спортивные комментаторы – не просто голос за кадром. Они создают атмосферу, управляют эмоциями зрителей и интерпретируют события. Комментаторам требуется не только общее знание языка, но и знакомства со специфической лексикой и приёмами. Их речь насыщена:

1. Спортивной терминологией: offside, ace, podium finish, fast break;
2. Клише и устойчивыми выражениями: “It’s a game of two halves.”, “A moment of magic!”, “They left everything on the field.”;
3. Динамичными глаголами: sprint, dominate, seal, collapse;
4. Цифрами и статикой.

Комментаторская речь имеет свои эмоциональные особенности:

1. Ритм и паузы: ускорение темпа во время атак, паузы для придания драматизма и интриги;
2. Эмоциональные возгласы и междометия: “Unbelievable!”, “What a goal!”;
3. Использование метафор и сравнений: “He’s a machine!”, “This team is a phoenix rising from the ashes!”;
4. Обращения к зрителям: создание эффекта сопричастности через местоимения (“we”, “our team”).

Эмоциональная вовлечённость играет ключевую роль – она удерживает внимание и делает контент запоминающимся.

Для успешного изучения иностранного языка у спортсменов разных возрастов и тренеров можно использовать выражения на иностранных языках во время тренировочного и рабочего процессов. Эффективным методом освоения базовой лексики у спортсменов является сопровождение действий простой командой или фразой на целевом языке. Например, тренер младшей группы проводит эстафету с мячом, но все базовые команды звучат только на иностранном языке (“Run!”, “Passto”, “Switchplay!”). Дети реагируют на звучание, связывая его с движением. Со взрослыми спортсменами следует отработать навыки спонтанной речи. В конце тренировочного блока, например, после круговой тренировки, тренер задаёт 2-3 коротких вопроса на другом языке (“Howdoyoufeel?”, “Areyoureadyforthecompetition?”, “Whatwasthetoughestexercise?”). Используя данные методы, тренер также развивает свои познания в иностранном языке и умения чётко и образно доносить тактические идеи. Для лучшего внедрения данного метода в рабочий процесс и понимания иноязычных выражений следует озвучивать задачи и цели на родном языке, затем на иностранном, используя жесты или схемы и повторяя ключевые термины.

Ключевая цель методов для всех уровней – не просто знать слова, а интенсивно использовать язык как инструмент для достижения спортивных и карьерных целей. Ключевой принцип – контекстная интеграция. Язык не изучается отдельно, а вплетается в привычную профессиональную или тренировочную деятельность, что делает его усвоение естественным, мотивированным и предельно практичным.

Язык в спорте – больше, чем слова. Это инструмент карьеры, ключ к пониманию контекста и контакт культур. Для спортсменов, тренеров и комментаторов владение иностранными языками становится конкурентным преимуществом, которое расширяет горизонты и открывает путь к новым возможностям. Интеграция языкового обучения в спортивную среду, основанная эмоциональной вовлечённостью и многозадачностью, делает процесс естественным и эффективным.

Спорт говорит на универсальном языке страсти к рекордам и победам, но тот, кто владеет и словами, и интонацией, сможет не только участвовать в диалоге, но и вести его.

Литература

1. Афанасьева, О.В. (2020). Английский язык для спортивных менеджеров: учебное пособие. Москва: Спорт.
2. Минский, Е.М. (2015). Игровые технологии в обучении иностранным языкам. Москва: Просвещение.
3. <https://www.cambridge.org/ru/cambridgeenglish/catalog> Cambridge English for Sports. Cambridge University Press.
4. «Языковой барьер в профессиональном спорте: как полиглоты становятся лидерами». *Journal of Sports Science & Education*, 2022.
5. Sharapova, M. (2017). Unstoppable: MyLifeSoFar (главы о построении личного бренда на международном уровне).

Шоргин А.Ю

Научный руководитель: старший преподаватель Уколова О.Н.
Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
andriershorgin@gmail.com

Внутренняя мотивация как основа устойчивых изменений в образе жизни: как начать и не бросить без давления извне

В современном обществе всё больше внимания уделяется здоровому образу жизни: правильному питанию, физической активности, режиму сна и психоэмоциональному балансу. Однако несмотря на обилие информации и доступных ресурсов, большинство людей не могут поддерживать позитивные изменения дольше нескольких недель. Одна из главных причин — отсутствие внутренней, а не навязанной извне мотивации. Когда нет тренера, родителей, дедлайна или социального давления, многие теряют ориентиры и возвращаются к старым привычкам. Целью данной работы стало исследование психологических и поведенческих механизмов, позволяющих человеку самостоятельно инициировать и поддерживать долгосрочные изменения в образе жизни без опоры на внешний контроль. В отличие от краткосрочных «взрывов воли», устойчивые перемены требуют не усилия, а системного подхода к себе.

В основе исследования — принципы теории самоопределения (Deci & Ryan), согласно которой внутренняя мотивация возникает тогда, когда человек ощущает автономию, компетентность и связанность со своими ценностями. Также использованы идеи из поведенческой психологии и практик формирования привычек (James Clear, BJ Fogg).

В ходе работы были выделены и апробированы следующие ключевые стратегии:

— Переформулировка цели: вместо внешнего результата («похудеть на 5 кг») — внутренняя причина («чувствовать лёгкость в теле и ясность в голове»);

— Микродействия: замена грандиозных планов на малые, выполнимые ежедневные действия (например, «сделать 5 минут растяжки утром» вместо «заниматься спортом каждый день по часу»);

— Создание поддерживающей среды: упрощение доступа к полезным действиям (например, подготовка одежды для тренировки с вечера) и усложнение доступа к вредным (например, отсутствие в доме чипсов и сладостей);

— Рефлексия через дневник: регулярная запись не только достижений, но и трудностей, эмоций и мыслей, что помогает понять свои паттерны поведения;

— Отказ от перфекционизма: принятие того, что срывы — не провал, а часть процесса, и каждый новый день — возможность начать заново без чувства вины.

Вывод: устойчивые изменения в образе жизни возможны даже в отсутствие внешнего давления, если человек опирается на свои внутренние ценности, работает с малыми привычками и относится к себе с пониманием, а не критикой. Такой подход не только повышает шансы на успех, но и делает сам процесс заботы о себе осмысленным и приносящим удовлетворение.

Литература

1. Деки Э. Л., Райан Р. М. Теория самоопределения: основные положения и актуальные исследования // Психологический журнал. — 2018. — № 4.
2. Духанина Н. В. Психология мотивации и саморегуляции. — М.: Юрайт, 2021.
3. Clear J. Атомные привычки. — М.: Альпина Паблишер, 2020.
4. Немов Р. С. Психология: в 3 т. — М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2020.
5. Кабат-Зинн Дж. Где ты, там и жизнь. — М.: София, 2019.

Якунина Е.А.

Научный руководитель: старший преподаватель Мортина Т.Н.
Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
E-mail: liza.konst@inbox.ru

Типы характера в спорте высших достижений

Профессиональный спорт — это не только функциональное состояние и тактика, но и связь с типами структуры личности. Важно понимать, как устроена психика спортсмена: какие защиты он использует и как это помогает ему справляться с давлением.

Цель работы - проанализировать связь между типами структуры личности (на основе типологии Нэнси Мак-Вильямс) и успешностью в спорте высших достижений.

Основными задачами являются:

1. Выделить уровни организации личности и показать их значение для спортивной карьеры.
2. Описать три типа характера, наиболее часто встречающихся у спортсменов мирового уровня.
3. Проиллюстрировать, как один и тот же тип может вести к успеху или краху в зависимости от внешних условий.
4. Обосновать важность гибридных структур и индивидуального подхода.

Один и тот же тип может привести к достижениям, а другой к разрушению карьеры - всё зависит от уровня организации личности и от того, нашел ли спортсмен способ сублимировать свои бессознательные конфликты в спортивную деятельность.

Сублимация — это преобразование внутренних негативных чувств и эмоций (тревогу, боль, злость) в действие, которое пойдет ему и/или обществу на пользу, не разрушая себя.

Уровень организации личности важнее типа. Выделяют 3 основных типа организации личности:

1. Невротический уровень: высокий уровень адаптации, зрелые защиты, гибкость и устойчивые отношения с тренером.
2. Пограничный уровень: примитивные защиты, нестабильность, импульсивность.
3. Психотический уровень: потеря связи с реальностью (в большом спорте практически не встречается в чистом виде).

Опираясь на типологию Нэнси Мак-Вильямс, я выделю три типа характера, которые статистически чаще всего встречаются среди спортсменов мирового уровня.

1. Нарциссический тип. Самооценка держится на внешнем подтверждении, страх стыда. В спорте дает: устойчивость к поражениям, способность выйти на пик в решающий момент, легкость в создании бренда. Уязвимость: кризис при завершении карьеры (исчезает источник подпитки).

2. Обсессивно-компульсивный тип. Тотальный контроль, страх ошибки, мир держится на правилах. В спорте дает: толерантность к рутине, педантичность, стабильность (выигрывают за счет того, что «никогда не ошибаются там, где другие срываются»). Уязвимость: травма переживается как катастрофа (потеря контроля над телом).

3. Психопатический (антисоциальный) тип. Отсутствие эмпатии, страха, другие люди - инструменты. В спорте дает: бесстрашие, способность к психологическому подавлению, нечувствительность к давлению и боли. Уязвимость: без жесткого внешнего контроля - конфликты, допинг, саморазрушение.

В чистом виде такие типы редки. Самый устойчивый чемпионский вариант - гибридный нарциссической и обсессивной структур.

Структуру личности не исправляют - ее используют. Задача - не сломать тип характера спортсмена, а встроить ее в тренировочный процесс так, чтобы она работала на результат, а не против жизни спортсмена.

Литература

1. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. — М.: Класс, 2015. — 592 с.
2. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая психотерапия: Руководство для практикующих специалистов / Н. Мак-Вильямс. — М.: Класс, 2018. — 672 с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта: Учебник для вузов / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2016. — 352 с.