



**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
**THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION,  
SPORTS TRAINING, AND HEALTH-IMPROVING AND  
ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE**

---

УДК 376

DOI: 10.21702/rpj.2017.3.11

**УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТЬЮ  
КУРСАНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

**Вера С. Макеева<sup>1\*</sup>, Сергей Н. Баркалов<sup>2</sup>, Валентина Н. Пушкина<sup>3</sup>,  
Николай В. Оляшев<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Московский государственный областной университет, г. Москва,  
Российская Федерация

<sup>2</sup> Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова,  
г. Орёл, Российская Федерация

<sup>3</sup> Российский университет дружбы народов, г. Москва, Российская Федерация  
\* E-mail: autonom-l@yandex.ru

**Введение.** В статье раскрывается необходимость включенности курсантов-спортсменов юридического вуза в процесс оценки и самооценки психофизических состояний, отражающих их физиологический статус, функциональную устойчивость и физическую подготовленность, которые обеспечивают заботу о своем здоровье и направлены на физическое совершенствование, соблюдение распорядка дня, принятого в учебном заведении, изменение образа жизни в соответствии с поставленными целями. Авторы подчеркивают, что отсутствие научных знаний и интерпретации самооценки психофизических состояний не способствует эффективному процессу управления спортивной подготовкой курсантов-спортсменов. Предполагалось, что такая работа позволяет поддерживать должную психофизическую готовность курсанта-спортсмена к соревновательной деятельности в условиях обучения в юридическом вузе.

**Методы и организация исследования.** Курсантам-спортсменам предлагалось практически освоить информацию о критериях здоровья; использовалась программа оценки на основе ряда контрольных упражнений, функциональных проб, тестов, заданий и расчетных методов: оценки функционального статуса системы кровообращения, системы дыхания, физического развития



и оценки антропометрических данных, в совокупности отражающих их психофизические состояния.

Новизна исследования заключена в обучении курсантов-спортсменов умениям управлять своими психофизическими состояниями по результатам их самооценки.

Подчеркивается, что эффективность управления учебно-тренировочным процессом детерминирована сформированностью действий контроля, дифференциацией и специализацией знаний, выбором оптимальных решений, установкой связей между содержательной и процессуальной сторонами измеряемых показателей. Это обеспечит мотивацию к осознанному контролю, переходу к стратегическому уровню саморегуляции психофизических состояний курсантами-спортсменами.

**Результаты.** Выявлено, что курсанты-спортсмены за период участия в эксперименте от бытовых знаний о функционировании своего организма перешли к управлению психофизическими состояниями на основе углубленного получения знаний, приобретения индивидуального опыта измерения и интерпретации результатов по данным контрольных упражнений, функциональных проб и расчетных методов.

Опора на методы самоконтроля способствует выявлению причинно-следственных связей, прогнозированию, выявлению слабых звеньев, выбору решений, составлению индивидуальных учебно-тренировочных программ, прогнозированию риска возникновения заболеваний и получения травм, обеспечению взаимодействия в системе «тренер – спортсмен» на более высоком уровне субъектных отношений.

**Обсуждение результатов.** Полученные данные позволяют констатировать, что практическое освоение методов самооценки состояний способствовало эффективности управления учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью.

**Ключевые слова:** курсанты-спортсмены, психофизическое состояние, готовность, оценка, самооценка, управление, учебно-тренировочный процесс, саморегуляция, мотивация, соревновательная деятельность

**Основные положения:**

► процесс оценки и самооценки психофизических состояний способствует формированию должной психофизической готовности курсанта-спортсмена к соревновательной деятельности;

► наблюдение, анализ, оценка и прогноз состояний ряда показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности курсантов-спортсменов позволяют оценить степень тренировочного воздействия



нагрузки различной направленности, судить о полноте восстановления и динамике вхождения в спортивную форму;

► управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов, с позиций тренера как субъект-объектных отношений и с позиции спортсмена как субъекта саморегуляции, формирует социальную установку на самоуправление физической подготовкой, перестройку мотивационной и когнитивной сфер личности по осознанию физической подготовки как личностно значимой ценности.

**Для цитирования:** Макеева В. С., Баркалов С. Н., Пушкина В. Н., Оляшев Н. В. Управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов юридических вузов // Российский психологический журнал. – 2017. – Т. 14, № 3. – С. 210–228.

Материалы статьи получены 13.02.2017

UDC 376

DOI: 10.21702/rpj.2017.3.11

## MANAGING PSYCHOPHYSICAL READINESS IN STUDENT ATHLETES AT LAW INSTITUTES OF HIGHER EDUCATION

**Vera S. Makeeva<sup>1</sup>\*, Sergei N. Barkalov<sup>2</sup>, Valentina N. Pushkina<sup>3</sup>,  
Nikolai V. Olyashev<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Moscow State Region University, Moscow, Russian Federation

<sup>2</sup> Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, Orel,  
Russian Federation

<sup>3</sup> RUDN University, Moscow, Russian Federation

\* Correspondence author. E-mail: autonom-l@yandex.ru

**Introduction.** Student athletes should be involved in assessment and self-assessment of psychophysical conditions. These psychophysical conditions reflect their physiological status, functional stability, and physical readiness that contribute to taking care of health, physical improvement, adhering to regulations of the institute of higher education, and changing the lifestyle in accordance with the objectives. The lack of scientific knowledge on self-assessment of psychophysical conditions is a problem for effective managing student athletes' sports training. Such a work helps to maintain student athletes' psychophysical readiness for competitive activities during their studies at a law institute of higher education. The novelty of the study lies in student athletes' training in managing their psychophysical conditions after their self-assessment.

**Materials and Methods.** Student athletes had to master the information on the criteria of health. The study employed the assessing program which included a number of control



*exercises, functional trials, tests, tasks, and computational methods. These were the methods for assessing the functional state of the cardiovascular system, respiratory system, physical development, and anthropometric data. Taken together these parameters reflected their psychophysical condition. The efficiency of managing the process of education and training depended on the following: (a) control activities; (b) knowledge differentiation and specialization; (c) optimal solutions; (d) associations between substantive and procedural aspects of measured indicators. This promotes student athletes' motivation for conscious control and strategic self-regulation of psychophysical conditions.*

**Results.** *During the experiment student athletes have changed the common knowledge of their body functioning. Study participants studied how to manage their psychophysical conditions on the basis of profound knowledge, individual experience of measuring and interpreting the results of control exercises, functional trials, and computational methods. Methods of self-control contribute to revealing the cause and effect relationship, prediction, revealing weak link, choosing of solutions, drafting individual training programs, predicting diseases and injuries, and the coach – athlete interaction at a high-level subject relationship.*

**Discussion.** *Thus, the practical mastering the methods of self-assessment of conditions contributed to effective managing the process of education and training, and also competitive activities.*

**Keywords:** *student athlete, psychophysical conditions, readiness, assessment, self-assessment, management, process of education and training, self-regulation, motivation, competitive activities*

### **Highlights**

- ▶ *Assessment and self-assessment of psychophysical conditions contribute to student athletes' proper psychophysical readiness for competitive activities.*
- ▶ *Observation, analysis, assessment, and prediction of a number of signs of student athletes' health, physical development, and physical readiness offer a way to assess the influence of a training load on recovery and the dynamics of physical form.*
- ▶ *Managing student athletes' psychophysical readiness forms social attitude towards physical training self-management and the change of motivational and cognitive spheres in order to perceive physical training as a personally meaningful value.*

**For citation:** Makeeva V. S., Barkalov S. N., Pushkina V. N., Olyashev N. V. Managing psychophysical readiness in student athletes at law institutes of higher education. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal – Russian Psychological Journal*, 2017, V. 14, no. 3, pp. 210–228 (in Russian).

*Original manuscript received 13.02.2017*



## **Введение**

Современная стратегия физической подготовки спортсменов высокой квалификации, обучающихся в вузах, основана на том, что спортсмены должны не только постоянно повышать свой уровень физической подготовленности, но и успешно обучаться по избранной специальности. Повседневные учебная, спортивная подготовка и бытовая деятельность курсанта-спортсмена юридического вуза имеют свои особенности и предъявляют к организму высокие требования [1, 2, 3, 4]. Как отмечает А. А. Стрелков, «...будущие офицеры должны учиться регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных, вестибулярных ощущений и восприятий. У них должны развиваться и совершенствоваться двигательная память, мышление, воля, способность к саморегуляции... необходимо внедрение инновационных подходов» [5, с. 127–128].

При современной стратегии образования, индивидуальная активность самого обучающегося, в том числе и курсанта-спортсмена юридического вуза, встает на первое место в иерархии целей и способах их решения [6]. Она должна быть направлена:

- на заботу о своем здоровье (как базовом факторе достижения высоких спортивных результатов);
- на физическое совершенствование (как динамичном факторе с целью достижения результатов);
- на изменение образа жизни в соответствии с поставленными целями;
- на соблюдение распорядка дня, принятого в учебном заведении и др. [7, 8, 9, 10, 11, 12].

## **Теоретическое обоснование**

Одним из эффективных способов решения указанной проблемы является практическое обучение курсантов-спортсменов углубленному получению знаний, приобретению индивидуального опыта измерения оценки и самооценки и интерпретации психофизических состояний, возникающих в процессе физической подготовки и соревновательной деятельности [8, 13, 14]. Полагаем, что информация о собственном психофизическом состоянии курсанта-спортсмена будет положительно влиять не только на результаты соревновательной деятельности, но и на их психоэмоциональный статус [15, 16, 17, 18, 19].

В этом плане представляют определенный интерес исследования, проведенные Г. И. Мокеевым с соавторами. Авторы предложили методику самооценки состояний по «упрощенной количественной модели тренировочных нагрузок...», включающей динамику объема и интенсивности



общей и парциальных нагрузок... предсоревновательной тренировки для квалифицированных боксеров» [16, с. 107]. Однако данный подход имеет ярко выраженный субъективный характер и не всегда может оправдать себя в соревновательной практике. Вопрос соединения объективных характеристик о психофизических состояниях и выработки их самооценки на современном этапе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности курсантов-спортсменов не имеет должного развития. Сам процесс контроля над динамикой психофизического состояния затруднен в силу следующих особенностей: малого количества спортсменов по одному виду спорта в конкретном учебном заведении, и соответственно этому отсутствие централизованной подготовки по данному виду спорта с соблюдением современных достижений в оснащении учебно-тренировочного и соревновательного процесса и пр. Практика, в свою очередь, свидетельствует о том, что отсутствие систематизированных научных знаний об умениях и навыках измерения и оценки состояний в силу ряда особенностей обучения в юридическом вузе не способствует эффективному процессу управления их спортивной подготовкой [20, 21, 22, 23, 24].

*Целью* данного исследования является теоретическое обоснование и обогащение спортивной подготовки курсантов-спортсменов, обучающихся в юридических вузах, методами измерения, оценки физических состояний и их личностного включения в процесс спортивной подготовки.

### **Методы и организация исследования**

Включение информации о методах и особенностях оценки психофизических состояний, методах самоуправления, самовоздействий; обучение получению информации об особенностях эффективных взаимодействий и переноса полученных навыков в учебно-тренировочный процесс – осуществлялось на группе курсантов, представляющих юридический институт на соревнованиях по различным видам спорта. Особенностью данного эксперимента является наличие и практическое освоение информации о критериях здоровья и методах поддержания двигательной активности, выработки мотивации к осуществлению самоконтроля по результатам ряда контрольных упражнений, функциональных проб и расчетных методов по оценке психофизических состояний, которые, по нашему мнению, должны способствовать эффективности управления учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельности.

В рамках тренировочного процесса курсанты-спортсмены проводили оценку общего функционального состояния организма по показателям сердечно-сосудистой системы: частоты сердечных сокращений в покое



и после нагрузки (ЧСС), артериального давления (АД), пульсового давления (ПД), расчетных показателей минутного объема крови (МОК) и др., которые в своей совокупности определяют *функциональный статус системы кровообращения*. Аналогичную работу производили по оценке *резервов системы дыхания*, включающих резервы кислорода в организме, емкости легких (ЖЕЛ) и систем регуляции функции внешнего дыхания, тем самым определяли *функциональный статус системы дыхания*. Значительное внимание в оценке состояний уделяли взаимосвязи длины и массы тела (росто-весовой индекс Кетле), силовых индексов с массой тела, жизненным индексом, которые отражают характер протекания общих обменных процессов организма.

В целом, совокупность характеристик, объединяющих статус сердечно-сосудистой системы, функции дыхания, росто-весовые характеристики, динамометрии, можно формально рассматривать как интегральный измеряемый компонент психофизического состояния – *физиологический статус обследуемого*.

Применение функциональных проб позволяет выявлять наличие скрытой функциональной недостаточности организма еще на начальных стадиях, определить ее степень, а также оценить состояние регуляторных механизмов, приспособительных и компенсаторных реакций на специфическую нагрузку. Реакции организма на пробы позволяют комплексно оценить функциональную устойчивость организма.

Для того, чтобы системы регуляции функций адекватно отвечали на все требования, предъявляемые условиями жизни в среде юридического вуза, необходимо иметь определенный уровень компенсаторных возможностей организма. Для этого дозированными физическими нагрузками разнонаправленного характера воспитываются все физические качества. Качественная и количественная оценки уровня физической подготовленности и уровень развития каждого физического качества в отдельности выступают третьим критерием *физического состояния человека*.

Три стороны состояний, отражающие физиологический статус, функциональную устойчивость и физическую подготовленность, характеризуют психофизическую готовность курсанта-спортсмена к соревновательной деятельности и жизнедеятельности в целом [21, 25].

Постоянный контроль над психофизическим состоянием курсантов-спортсменов необходим в силу разных причин: чтобы не привести к негативным последствиям и низким показателям в соревновательной деятельности, связанным с различным графиком и несистематичным характером участия в соревновательной деятельности, нерегулярным характером учебно-тренировочного процесса в специфических условиях





юридического вуза. С целью изменения ситуации, силами преподавателей кафедры была создана служба по оказанию методической помощи по оценке психофизических состояний всех желающих курсантов-спортсменов. На основе ранее разработанных материалов курсантам была предложена программа оценки психофизических состояний с использованием простейших проб, тестов и заданий [21]. Курсант самостоятельно выбирал из них те задания и пробы, которые имели для него особый интерес, и при методической помощи преподавателя осуществлял оценку своего состояния. Участие в эксперименте было добровольным, и любой из курсантов-спортсменов мог принять участие в измерениях. Степень освоения получаемой информации, включение в анализ результатов контрольных упражнений, функциональных проб и расчетных методов по оценке психофизической готовности, направленных на эффективность управления учебно-тренировочным процессом, определяли по:

- сформированности действий контроля над выделенными параметрами функционирования собственного организма;
- дифференциации и специализации знаний о функционировании организма до и после тренировки;
- способности среди множества вероятных путей и целей достижения результатов находить наиболее оптимальные решения, построенные на знании реакций собственного организма на тренировочные режимы;
- установке связей между содержательной и процессуальной сторонами измеряемых показателей, способствующих постановке целей и прогнозированию результатов последующих тренировок [3, 13, 26, 27].

Следующий этап – это этап мотивационного обеспечения, включающего личностные факторы в реализацию соревновательной деятельности за счет высокой мотивации:

- через показатели организованности, дисциплинированности, волевой мобилизации, ценностной ориентации на соревновательную деятельность;
- перехода от неосознанного к осознанному контролю, произвольного к произвольному контролю в управлении своими состояниями;
- перехода от частного технического к тактическому и стратегическому уровням саморегуляции двигательных действий через конкретизацию и «метризацию» самооценки и самоконтроля времени, амплитуды и усилий совершаемых действий.

Оценку освоения и применения информации в учебно-тренировочном процессе, а также динамику мотивации курсантов-спортсменов осуществляли по 10-балльной шкале на основе экспертных заключений тренеров, преподавателей и офицерского состава.





## Результаты

На исходном уровне установлено, что самооценка психофизических состояний, полученных до и после тренировки, в целом большинством курсантов-спортсменов оценивается и интерпретируется адекватно. Менее достоверные данные представляются и понимаются ими при снижении эффективности работы основных систем организма после соревновательных нагрузок. В интерпретации полученных результатов они опираются на данные показателей отдельных систем организма, что не дает целостной характеристики состояния спортсменов. И, соответственно, большинство курсантов-спортсменов вышеперечисленные действия, связанные с оценкой, анализом и прогнозом психофизического состояния, важными в соревновательной деятельности не считает.

Таким образом, можно сделать вывод о преобладании бытового уровня знаний и умений курсантов-спортсменов пользоваться полученной информацией, построенной на методах оценки своих психофизических состояний, и участвовать в управлении психофизической готовностью к соревновательной деятельности. Отсюда, как следствие, даже при заинтересованном отношении к процессу физической подготовки, спортсмен выступает в роли объекта, отчего эффективность соревновательной деятельности не может быть реализована в полной мере.

Привлечение курсантов-спортсменов к динамическим наблюдениям, выполненным в процессе учебно-тренировочных занятий, свидетельствует о том, что они на собственном примере могут своевременно выявить начальные признаки нарушения регуляторных механизмов гомеостаза, обусловленных утомлением или нарушением режима адаптации. Благодаря накоплению информации и улучшению аналитической деятельности, восприятие информации в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности становится полностью осмысленным, повышается способность к пониманию и изменению структуры деятельности от обязанности тренироваться, как требует тренер, – к мобилизации («эти знания, умения по оценке состояний нужны мне, это может помочь достичь определенных результатов»). Использование специально организованного, систематического наблюдения и самонаблюдения за психофизическим состоянием обеспечивает управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов на более высоком уровне, в котором участвуют тренер, осуществляющий управление с позиций субъект-объект, и сам спортсмен, осуществляющий процесс самоуправления как субъект этого процесса. В таблице представлены возможные варианты оценки экспертами (*тренерами или преподавателями*) участия курсанта-спортсмена в самооценке состояний.



Таблица 1.

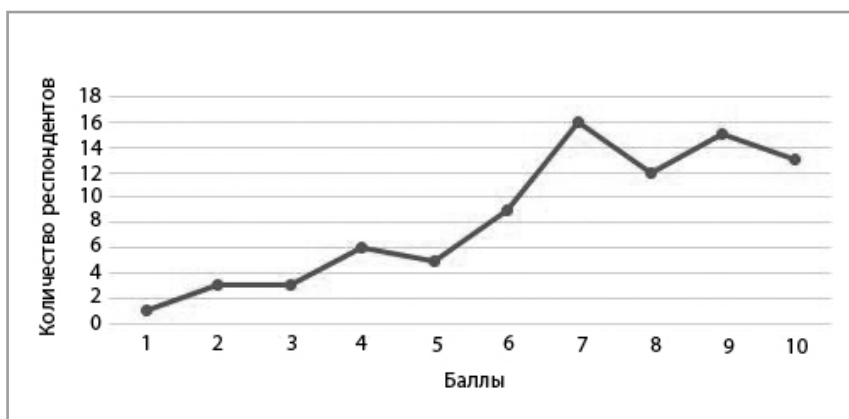
**Варианты экспертной оценки участия курсантов-спортсменов  
 в оценивании ими психофизических состояний**

Table 1.

**Expert evaluation of the student athletes' self-assessment of  
 psychophysical conditions**

<p><b>УВАЖАЕМЫЕ эксперты!</b>  <i>Предлагаем вам оценить по десятибалльной системе значимые для курсантов-спортсменов навыки самооценки психофизических состояний и использования их в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности</i>  <b>Dear Experts!</b>  <i>Please, evaluate the student athletes' skills of self-assessment of psychophysical conditions and their use in the education and training process and competitive activities (using the 10 point scale)</i></p>						
Курсант/ баллы Student/ scores	Тесты по оценке физических качеств и показатели физического развития Tests of physical characteristics and parameters of physical development	Функциональные пробы и оценка работы системы кровообращения Functional trials and assessment of the cardiovascular system	Функциональные пробы и оценка работы дыхательной системы Functional trials and assessment of the respiratory system	Использования их в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности Use in the education and training process and competitive activities		
	1-2	3-4	3-4	Консультация с преподавателем Teacher consultation	Ведение дневника Keeping a diary	Поиск информации в научной литературе Search for information in the scientific literature
	1-2	3-4	3-4	5-6	7-8	8-10

На рисунке 1 представлены данные по количеству участвующих в эксперименте курсантов-спортсменов (количество респондентов) с оценкой экспертов (баллы), отражающих уровень (в баллах) использования ими навыков саморегуляции в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности.



**Рисунок 1.** Сформированность у курсантов-спортсменов навыков самооценки психофизических состояний по результатам экспертных оценок

**Figure 1.** Student athletes' skills of self-assessment of psychophysical conditions by the expert evaluation

По данным, представленным на рисунке 1, видно, что количество курсантов, участвующих в текущей оценке и самооценке психофизических состояний в эксперименте, в силу ряда обстоятельств не было одинаковым. Количество респондентов, принявших участие в эксперименте, менялось в соответствии с их подготовкой к соревнованиям, наличием свободного времени и другими обстоятельствами, связанными с особенностями обучения и учебно-тренировочного процесса в условиях юридического вуза. Анализ выбора вариантов функциональных проб и оценивания показал, что на этапах эксперимента их интерес к данному процессу изменялся:

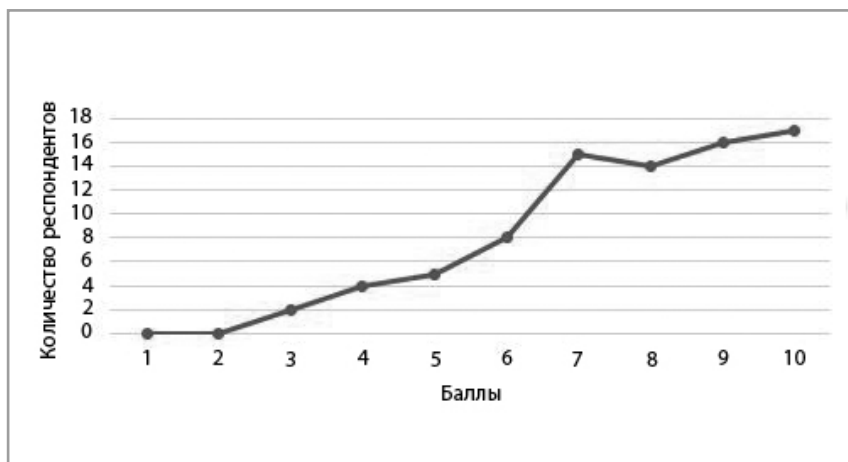
- от простого любопытства и сравнения с данными других («а как я выгляжу по отношению к другим?»);
- к логическому анализу («а почему это происходит?»);
- к попыткам использовать полученные данные в регулировании состояний;
- до внесения коррективов в организацию учебно-тренировочного процесса уже на основе анализа теоретических данных, представленных в научной литературе.

К личностным качествам, которые могут быть сформированы в ходе физической подготовки и иметь прикладное значение для управления психофизической готовностью, они относят волевые качества, целеустремленность и решительность. Но привязать их значение к осознанному и произвольному



контролю в управлении своими состояниями, а тем более в обеспечении перехода от частного технического к тактическому и стратегическому уровням саморегуляции двигательными действиями, ни знаний, ни умений у них практически нет.

Получаемые знания о собственном организме и его реакциях на условия обучения, учебно-тренировочной работы и результатов соревновательной деятельности способствовали повышению мотивации курсантов-спортсменов к систематическому участию в самооценке состояний (рисунок 2).



**Рисунок 2.** Оценка мотивации к систематическому участию в самооценке состояний курсантами-спортсменами на этапах эксперимента

**Figure 2.** Student athletes' motivation for systematic self-assessment of conditions at experiment stages

Данные анализа необходимости и ценности самооценки состояний в регулировании учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности представлены на рисунке 2 в виде восходящей ветви. Осознание необходимости участия в управлении психофизическими состояниями привели к тому, что курсанты-спортсмены по данным собственных учебно-научных исследований и на основе анализа теоретических источников смогли удостовериться в том, что самооценка состояний позволяет оценить степень тренировочного воздействия нагрузки различной направленности, а также судить о полноте восстановления и динамике вхождения в спортивную форму. В частности, они на себе установили, что наличие избыточной массы тела, сниженных показателей ЖЕЛ и силовых индексов являются лишь косвенными



показателями нарушения обменных процессов, но при этом потенциально снижающими устойчивость организма к физическим нагрузкам, адаптации к климатическим условиям региона. Кроме того, формирование навыков самооценки состояний способствует личной организованности курсантов-спортсменов, а также повышает эффективность их взаимодействия с тренерами, руководителями команды. В целом же происходит качественная перестройка технологии учебно-тренировочного процесса, которая влияет на мотивационную готовность курсантов-спортсменов к саморазвитию и самообразованию [12, 27, 28, 29].

### **Обсуждение результатов**

Из полученных данных следует констатировать тот факт, что информация о недостатках в психофизическом состоянии курсантов-спортсменов способствовала целенаправленному процессу физического самосовершенствования для оптимальной подготовки к соревнованиям, формировала социальную установку на самоуправление физической подготовкой, а также перестройку мотивационной и когнитивной сфер личности курсантов-спортсменов по осознанию физической подготовки как лично значимой ценности. В качестве подтверждений логичности данного вывода можно привести ссылки на материалы других авторов [12, 16, 29, 30].

В целом, управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов в среде юридического вуза, как система деятельных мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния ряда показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности курсантов-спортсменов, решает следующие задачи:

- выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья и воздействием специфических факторов среды юридического вуза;
- прогнозирование и установление факторов, оказывающих негативное воздействие на психофизическое состояние курсантов-спортсменов;
- определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на психофизическое состояние курсантов-спортсменов;
- выявление слабых звеньев в организме для целенаправленного воздействия;
- выбор решений по реализации мер, направленных на укрепление психофизического состояния курсантов-спортсменов;
- составление индивидуальной программы учебно-тренировочных занятий и оценка ее эффективности;
- прогнозирование риска возникновения угрожающих жизни заболеваний.



## Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Степанюк В. И.* Научно-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России : монография. – Орёл : Изд-во ОрЮИ МВД России, 2006. – 96 с.
2. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В.* Организация деятельности вуза и самоорганизация здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Интернет-журнал «Мир науки». – 2016. – Т. 4, № 2. – URL: <http://mir-nauki.com/PDF/42PDMN216.pdf>
3. *Семёнов Л. А.* Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: Состояние. Проблемы. Перспективы : монография. – М. : Советский спорт, 2007. – 168 с.
4. *Shil'ko V. G., Galazhinskiy E. V., Potovskaya E. S., Shil'ko T. A.* Development of professionally significant physical qualities for efficient performance in extreme conditions // *Theory and Practice of Physical Culture*. – 2016. – № 6. – P. 25.
5. *Стрелков А. А.* Психолого-педагогические условия формирования ценностно-мотивационного отношения курсантов военных вузов к личной физической подготовке // *Военный академический журнал*. – 2015. – № 1 (5). – С. 127–134.
6. *Strashko I. V.* Philosophical and educational orientation of iTunes University as a possibility of satisfying individual needs for education // *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. – 2016. – № 65. – P. 76–83.
7. *Бака Р., Шнаков А.* Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической нагрузке // *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. – 2008. – № 3. – С. 1–4.
8. *Герасимов И. В.* Психофизическая тренировка, направленная на формирование профессиональных и личностных качеств сотрудников ГИБДД // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова* – 2016. – № 1 (66). – С. 36–40.
9. *Миронова С. П.* Педагогический мониторинг как условие повышения эффективности управления процессом физического воспитания студентов : дисс. ... канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2004. – 219 с.
10. *Atlantis E., Chow Ch.-M., Kirby A., Singh M. F.* An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled trial // *Preventive Medicine*. – 2004. – Vol. 39 (2). – P. 424–434.
11. *Hosseinia S. A., Besharata M. A.* Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. – 2010. – Vol. 5. – P. 633–638.



12. *Sushchenko V. P., Shchegolev V. A., Korshunov A. V.* Specifics of personal professional development of physical education and sports specialists of different types // *Theory and Practice of Physical Culture*. – 2016. – № 6. – P. 1.
13. *Жданова Н. Е.* Взаимосвязь профессиональной направленности и самооценки на этапе профессиональной подготовки // *Личность в профессионально-образовательном пространстве : Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции / под науч. ред. Э. Ф. Зеера, Д. П. Заводчикова*. – Екатеринбург : Изд-во Российского государственного профессионально-педагогического университета, 2015. – С. 37–44.
14. *Марчук С. А.* Модель системы информационной поддержки психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности // *Современные проблемы науки и образования*. – 2015. – № 1–1. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=19201> (дата обращения: 19.08.2017).
15. *Макеева В. С., Шавырина С. В.* Управление психофизическим состоянием студентов в процессе физического воспитания // *Образование и саморазвитие*. – 2010. – Т. 1, № 17. – С. 225–230.
16. *Мокеев Г. И., Мокеева Е. Г., Шестаков К. В.* Особенности управления предсоревновательной подготовкой боксеров на основе самооценок // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. – 2016. – № 10 (140). – С. 108–114.
17. *Пушкина В. Н., Зелянина А. Н., Оляшев Н. В., Размахова С. Ю., Цинис А. В.* Индивидуально-психологические характеристики лиц, занимающихся экстремальными видами спорта // *Интернет-журнал «Мир науки»*. – 2016. – Т. 4, № 3. – URL: <http://mir-nauki.com/PDF/55PSMN316.pdf>
18. *Щербинин С. Е.* Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях // *Современные проблемы гуманитарных и общественных наук*. – 2016. – № 2 (10). – С. 137–140.
19. *Hajloo N., Pezeshki H.* Compare Happiness, Psychological Tenacity, and Sensation Seeking among Athletes and no Athletes // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. – 2013. – Vol. 84. – P. 1063–1066.
20. *Акимова М. К., Козлова В. Т.* Анализ результатов диагностических методик, ориентированных на норматив // *Вопросы психологии*. – 1985. – № 5. – С. 145–151.
21. *Макеева В. С., Алдошин А. В., Кириков А. В., Моськин С. А.* Самооценка психофизического состояния в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД. – Орёл : Изд-во ОрЮИ МВД России, 2010. – 100 с.





22. *Оплетин А. А.* Саморазвитие личности в области теории и практики физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. – 2012. – № 5. – С. 13–17.
23. *Гузенко В. Л., Клепов А. В., Миронов А. Н., Миронов Е. А., Шестопалова О. Л.* Организация мониторинга функционального состояния операторов информационно-управляющих систем // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 2. – URL: [www.science-education.ru/116-12364](http://www.science-education.ru/116-12364) (дата обращения: 13.08.2017).
24. *Романчук С. В.* Недостатки программ и формирования мотивации курсантов ВНЗ к занятиям физической подготовкой и спортом // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 1. – С. 126–129.
25. *Панов Е. В., Дмитриев Е. К.* Формирование психофизической готовности курсантов вуза ФСКН России к профессиональной деятельности в ходе их участия в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. – 2015. – № 3 (20). – С. 140–144.
26. *Старченко В. Н.* Системные составляющие теории принятия управленческих решений менеджера в образовании // Электронне наукове фахове видання. – URL: [http://narodnaosvita.kiev.ua/Narodna\\_osvita/vupysku/17/statti/starchenko.htm](http://narodnaosvita.kiev.ua/Narodna_osvita/vupysku/17/statti/starchenko.htm) (дата обращения 20.08.2017).
27. *Оплетин А. А., Игошев М. В.* Оценка физического и психоэмоционального состояния студентов средствами авторской программы на занятиях физической культурой // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 156–159.
28. *Ямалетдинова Г. А.* Специфика функционирования самоуправления учебно-познавательной деятельностью студентов в сфере физической культуры // Образование и общество. – 2009. – № 3 (56). – С. 31–36.
29. *Samadzadeh M., Abbasi M., Shahbazzadegan B.* Comparison of sensation seeking and self-esteem with mental health in professional and amateur athletes, and non-athletes // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – 2011. – Vol. 15. – P. 1942–1950.
30. *Bowker A.* The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence // Canadian Journal of Behavioural Science. – 2006. – Vol. 38, № 3. – P. 214–229. – DOI: 10.1037/cjbs2006009

## References

1. *Makeeva V. S., Barkalov S. N., Stepanyuk V. I.* *Nauchno-metodicheskie aspekty fizicheskoi podgotovki kursantov i slushatelei obrazovatel'nykh uchrezhdenii MVD Rossii* [Scientific and methodical aspects of physical training of cadets



- and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs Publ., 2006. 96 p.
2. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Aldoshin A. V. The organization of the institute of higher education and self-organization of healthy behavior in cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs during physical training. *Mir nauki – World of Science*, 2016, V. 4, no. 2, p. 28 (in Russian). Available at: <http://mir-nauki.com/PDF/42PDMN216.pdf>
  3. Semenov L. A. *Monitoring konditsionnoi fizicheskoi podgotovlennosti v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh: Sostoyaniye. Problemy. Perspektivy* [Monitoring the conditioned sports training in educational institutions: State. Problems. Prospects]. Moscow, Sovetskii sport Publ., 2007. 168 p.
  4. Shil'ko V. G., Galazhinskiy E. V., Potovskaya E. S., Shil'ko T. A. Development of professionally significant physical qualities for efficient performance in extreme conditions. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2016, no. 6, p. 25.
  5. Strelkov A. A. Psychological and pedagogical conditions a value-motivational attitude to personal physical training in cadets of military institutes of higher education. *Voennyi akademicheskii zhurnal*, 2015, no. 1 (5), pp. 127–134 (in Russian).
  6. Strashko I. V. Philosophical and educational orientation of iTunes University as a possibility of satisfying individual needs for education. *Gumanitarnii visnik Zaporiz'koï derzhavnoï inzhenernoï akademii – Humanities bulletin of Zaporizhzhya State Engineering Academy*, 2016, no. 65, pp. 76–83 (in Russian).
  7. Baka R., Shpakov A. Assessing the level of physical preparedness as a factor of students' positive motivation for physical activity. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta – Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 2008, no. 3, pp. 1–4 (in Russian).
  8. Gerasimov I. V. Psychophysical training forming professional and personal qualities in officers of the State Inspection for Road Traffic Safety. *Nauchnyi vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova*, 2016, no. 1 (66), pp. 36–40 (in Russian).
  9. Mironova S. P. *Pedagogicheskii monitoring kak uslovie povysheniya effektivnosti upravleniya protsessom fizicheskogo vospitaniya studentov* [Pedagogical monitoring as a condition of improving efficiency of the process of students' physical education]. Diss. Cand. Sci. (Pedag.), Moscow, 2004. 219 p.
  10. Atlantis E., Chow Ch.-M., Kirby A., Singh M. F. An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 2004, V. 39 (2), pp. 424–434.



11. Hosseinia S. A., Besharata M. A. Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2010, V. 5, pp. 633–638.
12. Sushchenko V. P., Shchegolev V. A., Korshunov A. V. Specifics of personal professional development of physical education and sports specialists of different types. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2016, no. 6, p. 1.
13. Zhdanova N. E. Vzaimosvyaz' professional'noi napravlennosti i samootsenki na etape professional'noi podgotovki [The association between professional orientation and self-assessment at the stage of vocational training]. *Materialy XIV Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii "Lichnost' v professional'no-obrazovatel'nom prostranstve"* [Proc. the 14th All-Russian Theoretical and Practical Conference "Personality in vocational and educational space"]. Ekaterinburg, Russian State Vocational Pedagogical University, 2015, pp. 37–44.
14. Marchuk S. A. The model of the system of information support of students' psychophysical readiness for professional activity. *Modern Problems of Science and Education*, 2015, no. 1–1. Available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=19201> (Accessed 19 August 2017).
15. Makeeva V. S., Shavyrina S. V. Managing students' psychophysical state during physical education. *Obrazovanie i samorazvitie – Education and Self-Development*, 2010, V. 1, no. 17, pp. 225–230 (in Russian).
16. Mokeev G. I., Mokeeva E. G., Shestakov K. V. Managing boxers' precompetitive preparation on the basis of self-evaluation. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2016, no. 10 (140), pp. 108–114 (in Russian).
17. Pushkina V. N., Zelyanina A. N., Olyashev N. V., Razmakhova S. Yu., Tsinis A. V. Individual psychological characteristics of the persons engaged in extreme sports. *World of Science*, 2016, V. 4, no. 3. Available at: <http://mir-nauki.com/PDF/55PSMN316.pdf>
18. Shcherbinin S. E. Personal and socio-economic necessity of a man's special psychophysical training for work in modern conditions. *Sovremennyye problemy gumanitarnykh i obshchestvennykh nauk – Modern Problems of Social Sciences and the Humanities*, 2016, no. 2 (10), pp. 137–140 (in Russian).
19. Hajloo N., Pezeshki H. Compare Happiness, Psychological Tenacity, and Sensation Seeking among Athletes and no Athletes. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2013, V. 84, pp. 1063–1066.
20. Akimova M. K., Kozlova V. T. The analysis of the results of norm-focused diagnostic techniques. *Voprosy psikhologii*, 1985, no. 5, pp. 145–151 (in Russian).
21. Makeeva V. S., Aldoshin A. V., Kirikov A. V., Mos'kin S. A. *Samootsenka psikhofizicheskogo sostoyaniya v protsesse fizicheskoi podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii, obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD* [Self-appraisal of the



- psychophysical condition in physical training of students of universities of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, specialized in the State Inspection for Road Traffic Safety]. Orel, Orel Law Institute Publ., 2010. 100 p.
22. Opletin A. A. Personal self-development in the theory and practice of physical education. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovki – Physical Education: Education, Training*, 2012, no. 5, pp. 13–17 (in Russian).
  23. Guzenko V. L., Klepov A. V., Mironov A. N., Mironov E. A., Shestopalova O. L. Monitoring of a functional state in operators of management information systems. *Modern Problems of Science and Education*, 2014, no. 2. Available at: <http://www.science-education.ru/116-12364> (Accessed 13 August 2017).
  24. Romanchuk S. V. Shortcomings of the programs and motivation of VNZ cadets to physical training and sports activities. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta – Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 2007, no. 1, pp. 126–129 (in Russian).
  25. Panov E. V., Dmitriev E. K. Forming the psychophysical readiness in cadets of the University of Federal Drug Control Service of the Russian Federation for professional work when participating in mass sport and health improving events. *Vestnik Sibirskogo yuridicheskogo instituta FSKN Rossii – Vestnik of Siberian Law Institute of the MIA of Russia*, 2015, no. 3 (20), pp. 140–144 (in Russian).
  26. Starchenko V. N. System components of the theory of a manager's administrative decision-making in education. *Electronic scientific specialized edition*. Available at: [http://narodnaosvita.kiev.ua/Narodna\\_osvita/vupysku/17/statti/starchenko.htm](http://narodnaosvita.kiev.ua/Narodna_osvita/vupysku/17/statti/starchenko.htm) (Accessed 20 August 2017).
  27. Opletin A. A., Igoshev M. V. Assessing students' physical and psycho-emotional status by the author's program for physical education. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2015, no. 6 (124), pp. 156–159 (in Russian).
  28. Yamaletdinova G. A. Self-management of students' educational activity in physical culture. *Obrazovanie i obshchestvo – Education and Society*, 2009, no. 3 (56), pp. 31–36 (in Russian).
  29. Samadzadeh M., Abbasi M., Shahbazzadegan B. Comparison of sensation seeking and self-esteem with mental health in professional and amateur athletes, and non-athletes. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2011, V. 15, pp. 1942–1950.
  30. Bowker A. The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 2006, V. 38, no. 3, pp. 214–229. DOI: 10.1037/cjbs2006009