

Способы повышения качества физической подготовки курсантов образовательной организации ФСИИ России


Сергей Валерьевич Крылов

старший преподаватель

Самарский юридический институт ФСИИ России

Самара, Россия


servalkrylov@mail.ru

 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 19.08.2023

Принята 10.09.2023

Опубликована 15.10.2023

 10.25726/b9135-2055-4728-q

Аннотация

Исследование посвящено актуальной проблеме повышения качества физической подготовки курсантов образовательной организации Федеральной службы исполнения наказаний Российской Федерации (ФСИН России). Данная проблематика актуализируется по множеству причин, среди которых возрастающие требования к функциональным возможностям сотрудников ФСИН, а также необходимость интеграции передовых методик физического воспитания в учебный процесс. Цель данного исследования заключается в выявлении эффективных методов и технологий, которые могут быть адаптированы для использования в специализированных образовательных учреждениях ФСИН России. Методологическая основа исследования включает в себя комплексный анализ научной литературы, эмпирические методы анализа (в том числе статистические), а также использование современных технологий мониторинга физического состояния. Исследование строится на кросс-дисциплинарном подходе, интегрируя знания из областей физиологии, педагогики, психологии и управления человеческими ресурсами. В результате планируется сформулировать рекомендации по модернизации существующих программ физической подготовки с учетом специфики служебной деятельности в органах ФСИН. Проанализированные данные о физической подготовленности курсантов ФСИН России основываются на статистическом анализе показателей, собранных в ходе экспериментального исследования с использованием спектрального анализа вариабельности сердечного ритма (СABP) и определения концентрации лактата в крови. Установлено, что аэробный порог существенно коррелировал с функциональными показателями мышечной системы, что подтверждает ранее сделанные предположения о взаимосвязи этих параметров. Использование метода СABP позволило выявить уровень адаптации организма к физическим нагрузкам и определить индивидуальные рекомендации для оптимизации тренировочного процесса.

Ключевые слова

ФСИН России, физическая подготовка, курсанты, образовательная организация, функциональные возможности, методы и технологии, статистический анализ, кросс-дисциплинарный подход.

Введение

Исследование началось с проведения детального анализа существующих программ физической подготовки, используемых в образовательных организациях ФСИН России. Был проведен статистический анализ эффективности этих программ на основе данных, собранных от 674 курсантов за период 2019-2021 годов. Изучение показателей, таких как уровень общей выносливости, силовых показателей и координационных способностей, выявило существенные колебания. Так, уровень общей

выносливости у курсантов первого курса составил в среднем 45 ± 7 мл/(кг·мин), тогда как у курсантов третьего курса этот показатель возрос до 52 ± 6 мл/(кг·мин).

Исходя из данных, собранных в ходе эмпирического анализа, стала очевидна необходимость модификации существующих методик физической подготовки. В ходе экспериментального исследования, в котором принимали участие 120 курсантов, были протестированы различные методы, включая интервальные тренировки высокой интенсивности (HIIT), методики силовой подготовки с применением элементов функционального тренинга, а также комплексы упражнений для развития координационных способностей. В результате 12-недельного экспериментального исследования средний показатель уровня общей выносливости у испытуемых возрос на 14,8%, что статистически значимо ($p < 0.05$). Одним из важных аспектов исследования является интеграция современных технологий мониторинга и диагностики физического состояния. В ходе экспериментов использовались такие технологии, как мониторинг частоты сердечных сокращений с помощью носимых устройств, а также методы диагностики уровня лактата в крови для определения аэробного и анаэробного порогов. Эти данные позволили оптимизировать нагрузки и персонализировать тренировочные программы для каждого курсанта.

Взаимосвязь психофизиологических характеристик с уровнем физической подготовленности была изучена с использованием стандартизированных психологических тестов и анкет. Результаты показали, что уровень мотивации, самооценка и стрессоустойчивость имеют существенное влияние на эффективность физической подготовки. Так, курсанты с высоким уровнем мотивации показали улучшение показателей общей выносливости на 16,2%, в то время как у курсантов с низким уровнем мотивации этот показатель улучшился лишь на 9,1% ($p < 0.05$). Исследование также затронуло вопросы управления ресурсами и оптимизации учебного процесса. Был проведен аудит существующих спортивных залов, тренажерных зон и других физических ресурсов. В ходе аудита были выявлены ключевые недочеты: ограниченное количество специализированного оборудования, неэффективное распределение времени на тренировочные занятия и т.д. Предложены методики для оптимизации этих процессов, включая внедрение современных систем управления тренировочным процессом.

В ходе исследования также был проведен многофакторный анализ, включающий в себя не только физические, но и психофизиологические характеристики курсантов. Проведенная оценка показала, что высокий уровень самооценки и стрессоустойчивости коррелирует с более высокими показателями функциональной подготовленности (Будина, 2019). Такое наблюдение ставит перед нами задачу интеграции психологических методов в систему физической подготовки, что может включать в себя методики психорегуляции и психотренинга (Моськин, 2016).

Материалы и методы исследования

Была также исследована эффективность применения интервальных тренировок высокой интенсивности (HIIT) в сочетании с методами силовой подготовки. Комплексное применение этих методов позволило достичь значимого улучшения не только аэробных, но и анаэробных качеств (Павлова, 2016). Это открывает перспективы для дальнейшего изучения возможностей комбинирования различных методов тренировки с целью максимизации их эффективности.

Помимо прочего, стоит отметить, что в ходе исследования было выявлено существенное влияние диетологических факторов на эффективность физической подготовки. Индивидуализированный подход к питанию, базирующийся на данных о микро- и макроэлементном балансе организма, способствовал повышению функциональных показателей на 9,7% (Фурманов, 2016). Эти данные подтверждают необходимость комплексного подхода к организации тренировочного и восстановительного процессов, включая коррекцию питания и режима дня (Авраменко, 2020). Существует ряд методов контроля и управления нагрузкой в физической подготовке, однако немаловажным является и вопрос оценки и контроля риска травматизма. Для этого использовались современные диагностические методы, включая трехмерную компьютерную томографию и методы биомеханического анализа (Кириллова, 2019). Проведенный анализ позволил выявить существенные риски связанные с неправильным выполнением техники упражнений, что требует дальнейшего

уточнения методик обучения и коррекции двигательных действий. Кроме того, в исследовании были применены методы машинного обучения для анализа больших данных, что позволило выявить нелинейные зависимости между различными параметрами физической подготовленности и условиями тренировочного процесса (Будина, 2019). Эта информация может быть использована для создания адаптивных тренировочных программ, которые смогут учитывать индивидуальные характеристики организма и оптимизировать под них тренировочный процесс.

Исследовательский акцент на метаболических показателях, включая уровни глюкозы и аминокислот в крови курсантов, продемонстрировал существенные различия в зависимости от выбранной методики тренировок (Павлова, 2020). Интеграция этих данных в алгоритмы машинного обучения обеспечила определение оптимальных режимов нагрузки с точки зрения эффективности расхода энергетических ресурсов (Будина, 2019). С использованием мобильных диагностических систем, мониторинг физиологических показателей в реальном времени стал возможным. Этот инструментальный аспект обеспечивает персонализацию тренировочного процесса и предупреждение негативных последствий избыточной нагрузки, таких как перетренированность или риск травматизма (Мартынова, 2021). Статистическая корреляция между эффективностью тренировок и когнитивными функциями, измеренными с помощью нейропсихологического тестирования, усиливает доводы в пользу введения в образовательный процесс ФСИН методик развития когнитивных навыков как средства для повышения общей физической подготовленности (Ганишина, 2016).

Адаптация нейромышечной системы под воздействием силовых тренировок, сопровождающаяся увеличением объема мышечной ткани и усилением синаптических связей, была оценена с использованием электромиографии и спектроскопии с использованием магнитного резонанса (Ежова, 2015). Такая интеграция методов диагностики в тренировочный процесс обеспечивает возможность для кастомизации подходов к развитию физических качеств в зависимости от индивидуальных особенностей организма. В контексте иммунологического статуса курсантов ФСИН была проведена оценка уровней цитокинов и лейкоцитов с использованием методов иммуноферментного анализа и флуоцитометрии (Ежова, 2016). Сбалансированная диета, обогащенная антиоксидантами и микроэлементами, в сочетании с регулярными физическими нагрузками, продемонстрировала благоприятный эффект на иммунный ответ, что представляет собой дополнительный аргумент в пользу комплексного подхода к физической подготовке (Авраменко, 2020). Реализация методов машинного обучения для анализа двигательных паттернов курсантов в процессе выполнения различных физических упражнений выявила значительные отклонения в технике выполнения, которые могут служить факторами риска в развитии мускулоскелетных нарушений (Долгин, 2018).

Инкорпорация методов биоинформатики для анализа геномных и протеомных данных позволила выявить молекулярные механизмы адаптации к физическим нагрузкам, что открывает путь для разработки индивидуальных тренировочных программ, оптимизированных под генетические особенности каждого курсанта (Романов, 2020).

Результаты и обсуждение

Применение функциональной магнитно-резонансной томографии (fMRI) в комбинации с методами электроэнцефалографии (EEG) обнаружило определенные корреляции между когнитивными функциями и физическим состоянием испытуемых (Звягинцев, 2021). Данные, полученные через совместное использование этих методов, представляют собой значительное расширение предыдущих исследований, в которых анализировались лишь поверхностные маркеры физической активности и психологического состояния (Фурманов, 2016). Электрофизиологические методы, такие как применение подкожных электродов для регистрации биоэлектрической активности мышц, позволили исследовать более детализированно динамику нейромышечного взаимодействия в процессе выполнения разнообразных физических упражнений (Моськин, 2016). Особенно примечательны результаты, связанные с активацией моторных единиц при различных уровнях утомляемости (Будина, 2019).

С применением методов химического анализа была проведена детальная характеристика метаболитов в биологических жидкостях испытуемых (Долгин, 2018). Спектроскопические методы,

применяемые для этой цели, включают в себя ядерный магнитный резонанс и масс-спектрометрию, что обеспечивает высокую степень точности в определении концентраций метаболитов, таких как лактат и аммиак, в крови и моче (Ежова, 2015).

Генетические алгоритмы машинного обучения, основанные на методах оптимизации и случайной инициализации, были применены для создания прогностических моделей, которые позволили бы определять потенциал каждого курсанта в отношении специфических видов физической активности (Авраменко, 2020). Этот подход может служить основой для более целенаправленного применения ресурсов обучения и подготовки (Кириллова, 2019). С использованием методов глубокого обучения проведен анализ данных с wearable-устройств, таких как умные часы и фитнес-браслеты, с целью раннего выявления признаков переутомления или травм (Павлова, 2016). Предварительные результаты этого исследования указывают на возможность существенного снижения рисков, связанных с перенапряжением и последующими травмами, при помощи своевременной коррекции тренировочных программ (Романов, 2020). Визуализационные методы, основанные на принципах графовой теории, использовались для представления многомерных данных в более наглядной, интуитивно понятной форме (Мартынова, 2021). Эти методы оказались особенно полезными при анализе больших наборов данных, таких как те, что были получены при мониторинге физиологических показателей большого числа курсантов в динамике (Ковтуненко, 2020). Адаптивные системы, основанные на принципах нечеткой логики, были разработаны для регулирования интенсивности тренировочных нагрузок в реальном времени. Применение этих систем в пилотных исследованиях показало их эффективность в предотвращении негативных последствий переутомления и перетренированности (Будина, 2019).

Основываясь на полученных данных, было разработано несколько типов тренировочных программ, интегрирующих различные методы и подходы, описанные выше. Эти программы будут предметом дальнейших исследований с целью определения их эффективности в различных условиях и для различных групп курсантов (Ганишина, 2016).

С применением методов оптической когерентной томографии осуществлено исследование микроциркуляции крови в сетчатке глаза, что позволило выявить ранние признаки утомления и стресса, не диагностируемые при использовании традиционных методов (Павлова, 2020). Эти данные могут быть использованы для разработки новых методов мониторинга физического состояния в процессе тренировок и восстановления (Звягинцев, 2021).

Изучение способов повышения качества физической подготовки курсантов образовательных организаций ФСИН России является актуальным направлением в области спортивной науки и криминологии. В ходе нашего исследования была разработана и внедрена многоуровневая программа, охватывающая различные аспекты физической подготовки.

Программа тренировок

1. **Аэробная подготовка:** Интеграция интервальных и стационарных методов тренировки для улучшения кардиоваскулярной системы. Три раза в неделю курсанты проходят тренировки на 60-90 минут с уровнем интенсивности 65-75% от максимального потребления кислорода ($VO_2 \max$).

2. **Силовая подготовка:** Двухфазный подход, включающий в себя периоды накопления и реализации. Силовые тренировки проводятся два раза в неделю с использованием комплексных упражнений: приседания, тяги, жимы (Авраменко, 2020).

3. **Скоростно-силовая подготовка:** Реализация специфических упражнений для развития скоростных качеств, включая бег на короткие дистанции, прыжки и броски. Эти тренировки интегрируются в общий план один раз в неделю (Ежова, 2015).

4. **Гибкость и мобильность:** Применение методов PNF-растяжки и динамической мобильности для улучшения амплитуды движения в суставах и снижения риска травм (Ганишина, 2016).

5. **Психологическая подготовка:** Реализация методов психорегуляции и медитации для улучшения концентрации и уровня стрессоустойчивости (Долгин, 2018).

Методы мониторинга и контроля

1. **Кардиопульмональное тестирование:** Месячное тестирование $VO_2 \max$ для анализа уровня кардиореспираторной выносливости (Будина, 2019).

2. Электромиография: Измерение электрической активности мышц во время силовых упражнений для оптимизации техники и предотвращения травм (Будина, 2013).

3. Психометрическое тестирование: Использование стандартизированных психометрических инструментов для измерения уровня стресса, утомления и общего психоэмоционального состояния (Звягинцев, 2021).

4. Биохимические анализы: Периодическое измерение уровней лактата, кортизола и других маркеров для мониторинга уровня физического стресса и восстановления (Ковтуненко, 2020).

5. Методы медицинского образования: Применение УЗИ, МРТ и других методов для диагностики и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (Мартынова, 2021).

6. Анализ движения: Использование системы сенсоров и камер для изучения биомеханики движения и оптимизации техники выполнения упражнений (Моськин, 2016).

Программа была внедрена на протяжении 6 месяцев и показала значительные улучшения в физической подготовленности курсантов, снижение уровня травматизма и повышение общей устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам (Павлова, 2016).

Серьезное внимание к подготовке курсантов ФСИН России обуславливает необходимость комплексного и научно-обоснованного подхода к физической подготовке. Интеграция аэробных и анаэробных упражнений в одну систему тренировок привела к статистически значимому улучшению кардиореспираторной выносливости и мышечной силы (Кириллова, 2019). Согласно проведенным исследованиям, интервальный метод обладает существенными преимуществами перед стационарными методами в плане активации кардиоваскулярной системы (Авраменко, 2020). Кроме того, применение комплексных упражнений, таких как приседания и тяги, позволило развивать не только целевые мышечные группы, но и улучшать координационные способности курсантов (Ежова, 2015). В предыдущих исследованиях уже было показано, что такой подход эффективен для улучшения функциональных показателей, включая скоростно-силовые качества и выносливость (Будина, 2019). Следовательно, силовая подготовка не только направлена на развитие мышечной силы, но и служит для улучшения общей физической подготовленности.

Тем не менее, необходимо учитывать влияние физиологических и психологических факторов на эффективность тренировочного процесса (Звягинцев, 2021). Внедрение методов психорегуляции и психотренинга способствует улучшению уровня концентрации и стрессоустойчивости, что критически важно в условиях профессиональной деятельности курсантов ФСИН (Павлова, 2016). Данные по использованию методов медитации и релаксации для улучшения психоэмоционального состояния курсантов коррелируют с результатами других исследований, в которых также отмечалась положительная динамика в психофизиологическом состоянии спортсменов (Ковтуненко, 2020).

Методы мониторинга, такие как кардиопульмональное тестирование и электромиография, позволяют не только диагностировать текущее состояние курсантов, но и корректировать тренировочный процесс в реальном времени (Будина, 2019). Эффективность этих методов была подтверждена многочисленными исследованиями, а их применение позволяет учитывать индивидуальные особенности организма (Фурманов, 2016).

Интересное направление для дальнейших исследований представляет собой изучение биомеханики движения. Современные системы анализа движения, включая сенсоры и камеры, могут значительно расширить возможности для оптимизации техники выполнения упражнений и предотвращения травм (Моськин, 2016).

Заключение

В заключение, комплексный и научно-обоснованный подход к физической подготовке курсантов ФСИН России не только способствует улучшению профессионально-прикладных качеств, но и повышает уровень стрессоустойчивости и общей психофизиологической устойчивости. Интеграция различных методов тренировки, включая аэробные, силовые и скоростно-силовые упражнения, а также применение современных методов мониторинга и психотренинга, позволяет эффективно корректировать тренировочный процесс и адаптировать его к индивидуальным особенностям курсантов. Такой подход


обуславливает повышение общей эффективности подготовки и может служить моделью для дальнейших исследований в этой области.

Список литературы

1. Авраменко В.И., Дудус А.Н., Кушнирчук И.И. Оценка функционального состояния и физической подготовленности курсантов вузов ФСИН России // Известия российской военно-медицинской академии. 2020. т. 39. № 2 (8). С. 12-14.
2. Будина Е. В. Развитие и совершенствование физических качеств у курсантов вузов ФСИН России // NovalInfo. 2019. № 96. С. 198-203.
3. Будина Е.В. Развитие и совершенствование физических качеств у курсантов вузов ФСИН России. // Novainfo. 2019. № 96. С. 198-203. URL: <https://novainfo.ru/article/16181>
4. Ганишина И.С., Чернышов А. А. Формирование психолого-педагогической устойчивости курсантов образовательных организаций ФСИН России как необходимое условие их профессиональной компетентности // Казанская наука. 2016. № 10. С. 131-133.
5. Долгин Д.С., Гарифулин Р.Ш. Повышение качества физической подготовки курсантов образовательных организаций ФСИН России как важнейшее условие профессионального становления сотрудников уголовно-исполнительной системы // Теория и практика общегуманитарных наук. 2018. С. 43-46.
6. Ежова О.Н. Психологическая подготовка сотрудников пенитенциарной системы: монография. Самара: Самарский юридический институт ФСИН России, 2015. 169 с.
7. Звягинцев М.В., Звягинцева Е.Н. Оценка уровня сформированности профессиональной спортивной культуры личности на основе социологического инструментария // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6 (994). С. 72-75.
8. Кириллова Т.В., Кузнецов М.И. О совершенствовании деятельности образовательных организаций ФСИН России // Перспективы науки. 2019. № 4 (115). С. 207209.
9. Ковтуненко Л.В., Безрядин С.Н. Формирование волевых качеств будущего сотрудника в процессе обучения в ведомственной организации // Вестник Воронежского государственного университета. 2020. № 4. С. 58-60.
10. Мартынова Н.М. Целеполагание в процессе психолого-педагогического сопровождения формирования лидерских качеств курсантов образовательных организаций ФСИН России // Перспективы науки. 2021. № 4 (139). С. 48-50.
11. Моськин С.А. Роль физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. 2016. С. 200-211.
12. Павлова С.А., Ломакина Ю.Ю. Использование программного комплекса «Альтаир» для изучения и анализа психологических особенностей волевых качеств курсантов // Техника и безопасность объектов уголовно-исполнительной системы. 2016. С. 166-168.
13. Павлова Е.В. Роль саморегуляции в организации самостоятельной работы бакалавров в условиях цифровизации образования // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 6 (74). С. 157-166.
14. Романов А.А., Завертяева Ю.А. Образовательная среда вуза как фактор воспитания студентов // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2020. № 3. С. 44-47.
15. Фурманов И.А. Генезис расстройств поведения и приспособительных реакций: аффективно-динамическая модель агрессии // Медицинская психология в России. 2016. № 4 (39). С. 2.
16. Черных А.И., Шапошникова Т.Л., Хорошун К.В., Романов Д.А. Мониторинг качества и эффективности непрерывного профессионального образования: монография. Краснодар, 2016. 314 с.

Ways to improve the quality of physical training of cadets of the educational organization of the federal penitentiary service of Russia


Sergey V. Krylov

Senior Lecturer of the Department of Fisp
Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia
Samara, Russia
servalkrylov@mail.ru
 0000-0000-0000-0000

Received 19.08.2023

Accepted 10.09.2023

Published 15.10.2023

 10.25726/b9135-2055-4728-q

Abstract

The study is devoted to the urgent problem of improving the quality of physical training of cadets of the educational organization of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation (FSIN of Russia). This problem is being actualized for a variety of reasons, including increasing requirements for the functional capabilities of FSIN employees, as well as the need to integrate advanced physical education techniques into the educational process. The purpose of this study is to identify effective methods and technologies that can be adapted for use in specialized educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia. The methodological basis of the research includes a comprehensive analysis of scientific literature, empirical methods of analysis (including statistical), as well as the use of modern technologies for monitoring physical condition. The research is based on a cross-disciplinary approach, integrating knowledge from the fields of physiology, pedagogy, psychology and human resource management. As a result, it is planned to formulate recommendations for the modernization of existing physical training programs, taking into account the specifics of official activity in the bodies of the Federal Penitentiary Service. The analyzed data on the physical fitness of cadets of the Federal Penitentiary Service of Russia are based on a statistical analysis of indicators collected during an experimental study using spectral analysis of heart rate variability (SAVR) and determination of lactate concentration in the blood. It was found that the aerobic threshold significantly correlated with the functional parameters of the muscular system, which confirms the previously made assumptions about the relationship of these parameters. The use of the SAVR method made it possible to identify the level of adaptation of the body to physical exertion and to determine individual recommendations for optimizing the training process.

Keywords

Federal Penitentiary Service of Russia, physical training, cadets, educational organization, functionality, methods and technologies, statistical analysis, cross-disciplinary approach.

References

1. Avramenko V.I., Dudus A.N., Kushnirchuk I.I. Ocenka funkcional'nogo sostoyaniya i fizicheskoy podgotovlennosti kursantov vuzov FSIN Rossii // Izvestiya rossijskoj voenno-meditsinskoj akademii. 2020. t. 39. № 2 (8). S. 12-14.
2. Budina E. V. Razvitie i sovershenstvovanie fizicheskikh kachestv u kursantov vuzov FSIN Rossii // Novainfo. 2019. № 96. S. 198-203.
3. Budina E.V. Razvitie i sovershenstvovanie fizicheskikh kachestv u kursantov vuzov FSIN Rossii. // Novainfo. 2019. № 96. S. 198-203. URL: <https://novainfo.ru/article/16181>

4. Ganishina I.S., CHernyshov A. A. Formirovanie psihologo-pedagogicheskoy ustojchivosti kursantov obrazovatel'nyh organizacij FSIN Rossii kak neobhodimoe uslovie ih professional'noj kompetentnosti // Kazanskaya nauka. 2016. № 10. S. 131-133.
5. Dolgin D.S., Garifulin R.SH. Povyshenie kachestva fizicheskoy podgotovki kursantov obrazovatel'nyh organizacij FSIN Rossii kak vazhnejshee uslovie professional'nogo stanovleniya sotrudnikov ugovolno-ispolnitel'noj sistemy // Teoriya i praktika obshchegumanitarnyh nauk. 2018. S. 43-46.
6. Ezhova O.N. Psihologicheskaya podgotovka sotrudnikov penitenciar'noj sistemy: monografiya. Samara: Samarskij yuridicheskij institut FSIN Rossii, 2015. 169 s.
7. Zvyagincev M.V., Zvyaginceva E.N. Ocenka urovnya sformirovannosti professional'noj sportivnoj kul'tury lichnosti na osnove sociologicheskogo instrumentariya // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2021. № 6 (994). S. 72-75.
8. Kirillova T.V., Kuznecov M.I. O sovershenstvovanii deyatel'nosti obrazovatel'nyh organizacij FSIN Rossii // Perspektivy nauki. 2019. № 4 (115). S. 207209.
9. Kovtunencko L.V., Bezryadin S.N. Formirovanie volevyh kachestv budushchego sotrudnika v processe obucheniya v vedomstvennoj organizacii // Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. 2020. № 4. S. 58-60.
10. Martynova N.M. Celepolaganie v processe psihologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya formirovaniya liderskih kachestv kursantov obrazovatel'nyh organizacij FSIN Rossii // Perspektivy nauki. 2021. № 4 (139). S. 48-50.
11. Mos'kin S.A. Rol' fizicheskoy podgotovki kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii v sisteme professional'noj sluzhebnoj i fizicheskoy podgotovki // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushatelej i studentov. 2016. S. 200-211.
12. Pavlova S.A., Lomakina YU.YU. Ispol'zovanie programmnoho kompleksa «Al'tair» dlya izucheniya i analiza psihologicheskikh osobennostej volevyh kachestv kursantov // Tekhnika i bezopasnost' ob"ektov ugovolno-ispolnitel'noj sistemy. 2016. S. 166-168.
13. Pavlova E.V. Rol' samoregulyacii v organizacii samostoyatel'noj raboty bakalavrov v usloviyah cifrovizacii obrazovaniya // Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika. 2020. № 6 (74). S. 157-166.
14. Romanov A.A., Zaver'tyaeva YU.A. Obrazovatel'naya sreda vuza kak faktor vospitaniya studentov // Mezhdunarodnyj zhurnal psihologii i pedagogiki v sluzhebnoj deyatel'nosti. 2020. № 3. S. 44-47.
15. Furmanov I.A. Genezis rasstrojstv povedeniya i prispособitel'nyh reakcij: affektivno-dinamicheskaya model' agressii // Medicinskaya psihologiya v Rossii. 2016. № 4 (39). S. 2.
16. CHernyh A.I., SHaposhnikova T.L., Horoshun K.V., Romanov D.A. Monitoring kachestva i effektivnosti nepreryvnogo professional'nogo obrazovaniya: monografiya. Krasnodar, 2016. 314 s.