

культуры по применению народных игр и национальных видов спорта; проведение соревнований, фестивалей, спартакиад муниципального, регионального и всероссийского уровней; включение в программы подготовки и повышения квалификации педагогов модулей по использованию традиционных форм физического воспитания.

Заключение. Национальные виды спорта и народные игры являются уникальным культурным достоянием. В историческом аспекте они несут многовековой опыт народа, в культурном – обеспечивают идентичность и преемственность поколений, в педагогическом – обладают мощным воспитательным потенциалом для комплексного решения задач физического, нравственного и патриотического воспитания. Их актуализация в современной системе образования – необходимое условие сохранения культурной идентичности и укрепления здоровья нации. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку педагогических технологий интеграции традиционных видов спорта в образовательный процесс.

Литература.

1. Быховская, И. М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность / И. М. Быховская. – Москва : РГУФКСМиТ, 2020. – 180 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2023. – 256 с.
3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний / В. П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2021. – 224 с.
4. Пономарев, Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. И. Пономарев. – Москва : ФиС, 2019. – 248 с.
5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

УДК 796:159.9

КОРРЕЛЯЦИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ АЭРОБНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СОТРУДНИКОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ

Славенский И.М.

УО «Франциск Скорина Гомельский государственный университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь

В данной статье исследуются психофизиологические детерминанты профессиональной пригодности сотрудников сил специального назначения. Проблема развития выносливости рассматривается не только с позиции

физической работоспособности, но и как фундаментальный фактор формирования адаптационного резерва организма к оперативным стресс-факторам. Установлено, что высокий уровень аэробной производительности обеспечивает более экономное функционирование вегетативной нервной системы в условиях психической напряженности. Выявленные корреляционные связи позволяют обосновать необходимость интеграции специализированных аэробных нагрузок в программы профессионально-прикладной подготовки для повышения психоэмоциональной устойчивости и сохранения когнитивного контроля в экстремальных ситуациях деятельности. **Ключевые слова:** выносливость, аэробная производительность, спецподразделения, психоэмоциональная устойчивость, адаптация.

CORRELATION OF AEROBIC PERFORMANCE INDICATORS AND PSYCHO-EMOTIONAL STABILITY IN SPECIAL FORCES EMPLOYEES

Slavensky I.M.

Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

*In this article, the psychophysiological determinants of professional fitness in special forces personnel are explored. The problem of endurance development is considered not only from the perspective of physical performance but also as a fundamental factor in forming the body's adaptive reserve against operational stress factors. It has been established that a high level of aerobic performance ensures more efficient functioning of the autonomic nervous system under conditions of mental tension. The identified correlations allow for the justification of integrating specialized aerobic loads into professional and applied training programs to enhance psycho-emotional stability and maintain cognitive control in extreme activity situations. **Keywords:** endurance, aerobic performance, special forces, psycho-emotional stability, adaptation.*

Введение. Современный этап служебной деятельности сил специального назначения отличается значительным усложнением задач, выполняемых в условиях острого дефицита времени, высокой неопределённости и постоянной угрозы жизни. В связи с этим физическая подготовка рассматривается не только как развитие базовых двигательных качеств, но и как важнейший фактор повышения профессиональной надёжности сотрудников.

Актуальность исследования определяется необходимостью научного обоснования таких программ специальной физической подготовки, в которых аэробная выносливость выступает биологическим фундаментом психологической резистентности, обеспечивая синергетический эффект – одновременное повышение физической выносливости и сохранение

высокой когнитивной работоспособности в экстремальных ситуациях [1-5].

Материалы и методы исследований. Опытное-экспериментальное исследование проводилось с участием действующих сотрудников подразделений специального назначения ($n=20$) в возрасте от 23 до 30 лет. Все участники исследования имели стаж профессиональной деятельности не менее трех лет и на момент тестирования находились в удовлетворительном функциональном состоянии. Для решения поставленных в данной статье задач был использован комплекс взаимодополняющих методов: аэробная производительность изучалась с помощью 12-минутного теста Купера (для косвенного определения МПК) и пробы Руффье-Диксона (оценка адаптационного резерва сердечно-сосудистой системы и восстановления). Психоэмоциональное состояние оценивалось шкалой ситуативной тревожности Спилбергера и методикой концентрации внимания в условиях физического утомления и дефицита времени, а статистическая обработка данных выполнялась корреляционным анализом по Спирмену (r_s) при $p < 0,05$.

Результаты исследований. В ходе первичного тестирования было установлено, что уровень аэробной производительности в обследуемой группе неоднороден. Для детального анализа участники были разделены на две группы в зависимости от уровня их функциональной подготовленности. Основные антропометрические и функциональные показатели обследуемого контингента представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Сравнительные показатели аэробной подготовленности сотрудников

Группы сотрудников	Тест Купера (метры)	Индекс Руффье (у.е.)	МПК (мл./кг./мин., расчётное)
Группа 1 (высокая выносливость, $n=10$)	3050 ± 120	$4,2 \pm 0,5$	$52,4 \pm 2,1$
Группа 2 (средняя выносливость, $n=10$)	2650 ± 140	$7,8 \pm 0,8$	$44,1 \pm 2,5$

У лиц с высокими показателями МПК (Группа 1) уровень реактивной тревожности после интенсивной физической нагрузки повысился незначительно. В то время как в Группе 2 наблюдался резкий рост тревожности – до 45% от фоновых значений ($p < 0,05$), что свидетельствует о более выраженном стрессовом отклике на фоне физического утомления.

Динамика когнитивных и психоэмоциональных показателей сотрудников в различных функциональных состояниях отражена в таблице 2.

Таблица 2 - Динамика психоэмоциональных показателей в условиях физического утомления

Показатель	Группа 1 (фон/после нагрузки)	Группа 2 (фон/после нагрузки)
Реактивная тревожность (баллы)	32,4/36,3	33,1/48,2
Время сенсомоторной реакции (мс)	185 ± 12/198 ± 15	188 ± 14/245 ± 18
Количество ошибок в когнитивном тесте	1,2 ± 0,4/1,5 ± 0,5	1,4 ± 0,5/3,4 ± 0,8

Реактивная тревожность оценивалась суммой баллов по 20 вопросам шкалы Спилбергера-Ханина. Рост тревожности во второй группе отражал переход организма из адаптации в состояние дистресса вследствие утомления.

Время сенсомоторной реакции фиксировалось электронным секундомером при появлении светового сигнала, а количество ошибок – в корректурной пробе «Перепутанные линии». Увеличение времени реакции и рост ошибок во второй группе были связаны с накоплением лактата и его угнетающим влиянием на ЦНС.

Как видно из данных таблицы 2, сотрудники с более высоким аэробным потенциалом сохраняют стабильность когнитивных функций даже при выраженном физическом утомлении. Проведенный корреляционный анализ подтвердил наличие сильной положительной связи ($r_s=0,74$) между результатами теста Купера и скоростью когнитивной обработки информации.

Закключение. Проведённое исследование подтвердило гипотезу о детерминирующем влиянии высокого уровня аэробной производительности (МПК > 50 мл/кг/мин) на психоэмоциональную устойчивость специалистов экстремального профиля, обеспечивая стабильность когнитивных функций и низкий уровень реактивной тревожности при выраженном утомлении. Практическая значимость работы состоит в обосновании необходимости преимущественного использования интервальных и длительных аэробных нагрузок в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников спецподразделений.

Литература.

1. Бандурко, Т. Г. Специфика развития выносливости у военнослужащих / Т. Г. Бандурко // Вестник БНТУ. – 2025. – № 2. – С. 45-52.
2. Бебех, Д. И. Психологическая устойчивость военнослужащих в условиях высокоинтенсивного общевойскового боя / Д. И. Бебех, Г. И. Вербицкий // Инновационные технологии в образовательном процессе : материалы 61-й науч. конф. аспирантов, магистрантов и студентов БГУИР,

Минск, 2025 г. / Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники. – Минск, 2025. – С. 19-21.

3. Джолиев, И. М. О. Влияние физических упражнений армейского рукопашного боя на развитие функциональных возможностей и стрессоустойчивости солдат / И. М. О. Джолиев // Военно-медицинский журнал. – 2025. – № 3. – С. 78-85.

4. Левченко, Д. В. Развитие профессиональной компетентности военнослужащих подразделений сил специального назначения войск национальной гвардии посредством физической подготовки / Д. В. Левченко // Гуманитарные и социальные науки, – Санкт-Петербург, 2023 – 198 с.

5. Филинов, Н. В. Практические рекомендации по применению методов саморегуляции и аэробных нагрузок в процессе профессиональной подготовки военнослужащих / Н. В. Филинов // Психолого-педагогические аспекты профессиональной подготовки военнослужащих : сб. науч. ст. / Воен. ин-т физ. культуры. – Санкт-Петербург, 2021. – Вып. 12. – С. 112-120.

УДК 796.015:159.953

ВЛИЯНИЕ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПОКАЗАТЕЛИ ПАМЯТИ У СТУДЕНТОВ

Дубинчик А.А., Смык Е.В., Минин А.С.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

*В данном исследовании было изучено влияния статических и динамических нагрузок на показатели памяти, концентрации и скорости переключения внимания у студентов. Согласно результатам исследования оба вида физических нагрузок улучшают умственную работоспособность студентов, следовательно играют важную роль в процессе обучения. При этом у студентов, которые занимались командными играми, динамика результатов тестирований кратковременной памяти выше, а у студентов, которые занимались йогой, выше динамика результатов тестирований долговременной памяти. **Ключевые слова:** физические нагрузки, тренировки, группы, сессии, тестирование, память, внимание.*

INFLUENCE OF STATIC AND DYNAMIC PHYSICAL LOADING ON MEMORY INDICATORS IN STUDENTS

Dubinchik A.A., Smyk E.V., Minin A.S.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus