



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 10 / 2025, Iss. 10 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 355.1:796.83

Влияние занятий боксом на воинскую дисциплину военнослужащих по призыву

¹ Герасимчук Л.М.,
¹ Чеченский государственный педагогический университет

Аннотация: в статье исследуется педагогический потенциал занятий боксом как средства повышения уровня военнослужащих, проходящих военную службу по призыву. Проводится анализ взаимосвязи между развитием психофизических качеств в процессе боксерских тренировок и формированием уставного поведения, самоконтроля и исполнительности. В рамках исследования была разработана и апробирована экспериментальная программа тренировок, интегрированная в систему физической подготовки мотострелкового подразделения. В трехмесячном педагогическом эксперименте приняли участие 40 военнослужащих срочной службы, разделенные на экспериментальную и контрольную группы. Эффективность программы оценивалась посредством анализа дисциплинарной практики, анкетирования и экспертных оценок командиров. Результаты исследования показали статистически значимое снижение количества дисциплинарных нарушений и повышение уровня самодисциплины в экспериментальной группе.

Ключевые слова: воинская дисциплина, военнослужащие срочной службы, бокс, физическая подготовка, мотивация

Для цитирования: Герасимчук Л.М. Влияние занятий боксом на воинскую дисциплину военнослужащих по призыву // Modern Humanities Success. 2025. № 10. С. 108 – 114.

Поступила в редакцию: 4 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 3 августа 2025 г.; Принята к публикации: 29 сентября 2025 г.

The influence of boxing training on the military discipline of conscript soldiers

¹ Gerasimchuk L.M.,
¹ Chechen State Pedagogical University

Abstract: the article examines the pedagogical potential of boxing as a means of increasing the level of military discipline among conscript soldiers. The analysis of the relationship between the development of psychophysical qualities in the process of boxing training and the formation of statutory behavior, self-control, and executive discipline is carried out. Within the framework of the study, an experimental training program was developed and tested, integrated into the physical training system of a motorized rifle unit. 40 conscript soldiers, divided into experimental and control groups, participated in a three-month pedagogical experiment. The effectiveness of the program was assessed by analyzing disciplinary records, conducting surveys, and obtaining expert assessments from commanders. The results of the study showed a statistically significant decrease in the number of disciplinary violations and an increase in the level of self-discipline in the experimental group.

Keywords: military discipline, conscript soldiers, boxing, physical training, motivation

For citation: Gerasimchuk L.M. The influence of boxing training on the military discipline of conscript soldiers. Modern Humanities Success. 2025. 10. P. 108 – 114.

The article was submitted: June 4, 2025; Approved after reviewing: August 3, 2025; Accepted for publication: September 29, 2025.

Введение

Воинская дисциплина является основой боевой готовности и важнейшим элементом функционирования Вооруженных Сил. Она представляет собой строгое и точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и правил, установленных законами, воинскими уставами и приказами командиров. Особенно актуальным вопрос укрепления дисциплины стоит в подразделениях, укомплектованных военнослужащими по призыву. Период срочной службы характеризуется интенсивной адаптацией молодых людей к новым, зачастую стрессовым, условиям, что требует от них высокого уровня самоконтроля, выдержки и психологической устойчивости. Низкий уровень дисциплины не только подрывает боеспособность подразделения, но и создает почву для правонарушений, включая неуставные взаимоотношения, которые остаются одной из нерешенных проблем современных воинских коллективов.

Система физической подготовки в армии традиционно рассматривается как средство развития физических качеств, необходимых для выполнения боевых задач. Однако ее потенциал значительно шире и включает в себя мощный воспитательный компонент. Целенаправленные и методически правильно организованные занятия спортом способны формировать не только физическую силу и выносливость, но и ключевые морально-волевые качества: целеустремленность, решительность, мужество и, что особенно важно, дисциплинированность. В этом контексте особую роль могут играть спортивные единоборства, в частности бокс. Этот вид спорта требует от занимающегося не только физической мощи, но и высочайшей концентрации, умения управлять своими эмоциями, строгого соблюдения правил и уважения к противнику и тренеру. Эти качества напрямую коррелируют с требованиями, предъявляемыми к военнослужащему.

Интеграция бокса в систему профессиональной подготовки военнослужащих обоснована его педагогическим потенциалом в развитии физических, тактических и психологических качеств. Тренировки по боксу не только повышают физическую готовность, но и способствуют формированию профессионально значимых компетенций, необходимых для успешного выполнения служебных обязанностей в условиях повышенной ответственности и риска [8, с. 76]. Возникает предположение, что регулярные занятия боксом могут стать эффективным инструментом канализации естественной агрессии молодых мужчин в конструктивное русло, снижая вероятность ее проявления в де-

структивных формах, и способствовать укреплению общего уровня дисциплины. Таким образом, исследование влияния занятий боксом на воинскую дисциплину военнослужащих срочной службы является актуальной и практически значимой задачей.

Целью данного исследования является экспериментальная оценка влияния специально разработанной программы занятий боксом на состояние воинской дисциплины и уровень психоэмоциональной регуляции у военнослужащих, проходящих службу по призыву.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблемам воинской дисциплины, неуставных взаимоотношений и использования средств единоборств в физической подготовке военнослужащих.

2. Разработать экспериментальную программу занятий боксом, направленную на развитие самоконтроля и дисциплинированности, и интегрировать ее в план физической подготовки военнослужащих срочной службы.

3. Сформировать экспериментальную и контрольную группы из числа военнослужащих по призыву.

4. Провести комплексную оценку исходного и итогового состояния воинской дисциплины в обеих группах с использованием методов анкетирования, экспертной оценки и анализа служебной документации.

5. Проанализировать динамику показателей, оценить статистическую значимость различий и сделать выводы об эффективности предложенной программы для укрепления воинской дисциплины.

Материалы и методы исследований

Педагогический эксперимент проводился на базе мотострелкового подразделения в течение трех месяцев. В исследовании приняли участие 40 военнослужащих первого года службы по призыву, которые были случайным образом разделены на две равные группы: экспериментальную (ЭГ, $n=20$) и контрольную (КГ, $n=20$). Группы были сопоставимы по возрасту, уровню образования и исходным показателям физической подготовленности.

На начальном этапе исследования главной задачей было зафиксировать стартовые позиции и убедиться в том, что экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы являются сопоставимыми по ключевым психологическим характеристикам. Результаты первого опроса полностью под-

твердили однородность выборки, что создало прочную основу для дальнейшего анализа.

Для военнослужащих контрольной группы занятия по физической подготовке проводились в соответствии со стандартной программой, предусмотренной нормативными документами. Она включала в себя гимнастику, легкую атлетику, преодоление препятствий и стандартные занятия по рукопашному бою.

Для экспериментальной группы была разработана и внедрена специальная программа, в которой стандартные занятия по рукопашному бою (3 раза в неделю по 2 часа) были заменены на учебно-тренировочные занятия по боксу. Организация данных занятий строилась на основе современных методов, предполагающих комплексное воздействие на обучаемых [7, с. 192]. Программа была сфокусирована не на спортивных достижениях, а на воспитательных и прикладных аспектах.

Основными задачами являлись: формирование навыков самоконтроля, обучение управлению агрессией, развитие уважения к правилам и дисциплине, а также повышение психологической устойчивости. Занятия включали в себя не только отработку ударной техники и защитных действий, но и упражнения, моделирующие стрессовые ситуации, требующие сохранения выдержки и концентрации. Особое внимание уделялось этическим нормам: уважению к партнеру по тренировке (условному противнику), неукоснительному выполнению команд тренера-инструктора, анализу своих действий и контролю эмоций после учебных спаррингов.

Для оценки эффективности экспериментальной программы использовался комплекс методов:

1. На основе служебных карточек и журналов учета проводился количественный анализ дисциплинарных взысканий (выговоры, строгие выговоры, наряды вне очереди), полученных военнослужащими ЭГ и КГ до начала и в период проведения эксперимента.

2. Командиры взводов и отделений оценивали уровень воинской дисциплины каждого военнослужащего по 10-балльной шкале до и после эксперимента. Критериями оценки служили исполнительность, строевая выправка, отношение к службе, взаимоотношения в коллективе, реакция на замечания.

3. Анонимное анкетирование военнослужащих обеих групп до и после эксперимента с целью выявления их субъективной оценки своего уровня самоконтроля, конфликтности и отношения к дисциплине.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием t-критерия Стью-

дента для определения достоверности различий между показателями в группах. Различия считались статистически значимыми при $p < 0.05$.

Результаты и обсуждения

В рамках педагогического эксперимента, направленного на изучение влияния занятий боксом на воинскую дисциплину, было организовано анонимное анкетирование. Данный опрос проводился до начала трехмесячной программы и сразу после ее окончания с целью объективной фиксации изменений в личных установках военнослужащих. Анкета была разработана для оценки субъективного восприятия солдатами собственного уровня самоконтроля, их отношения к конфликтным ситуациям и степени осознания важности уставных требований. Сравнительный анализ данных показал существенные позитивные сдвиги в экспериментальной группе, где проводились тренировки по боксу, в отличие от контрольной группы, которая продолжала заниматься по стандартной программе физической подготовки.

Анализ ответов на конкретные вопросы анкеты выявил показательные различия. Например, на вопрос «Как Вы оцениваете свою способность сохранять выдержку и контролировать свои действия в неожиданной стрессовой ситуации?» до начала эксперимента около 68% военнослужащих из обеих групп выбрали варианты ответов, свидетельствующие о неуверенности, такие как «Не всегда получается» или «Испытываю с этим трудности». По завершении трехмесячной программы в экспериментальной группе доля подобных ответов кардинально снизилась и составила всего 23%. В то же время, в контрольной группе этот показатель изменился незначительно, оставшись на уровне 64%. Этот результат наглядно демонстрирует, что специализированные тренировки способствовали развитию у солдат навыков эмоциональной регуляции, что является критически важным для профилактики межличностных конфликтов.

Особое внимание уделялось вопросам, связанным с проявлением агрессии. Перед началом исследования на утверждение «Считаю, что физическое превосходство является весомым аргументом в споре» утвердительно ответили около 63% солдат как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Спустя три месяца, в течение которых тренировки по боксу акцентировали внимание на строгом соблюдении правил, уважении к партнеру и контроле силы, в экспериментальной группе количество согласившихся с данным тезисом сократилось до 18%. В контрольной группе, где подобных целенаправленных занятий не проводилось, существенной динамики не наблюдалось: около 57% военнослужащих по-прежнему разделяли это

убеждение. Таким образом, исследование подтвердило, что занятия боксом в предложенном формате стали эффективным инструментом не для усиления агрессивности, а для ее направления в конструктивное русло и формирования более зрелых моделей поведения.

Также анкета содержала блок, посвященный оценке отношения к нормам воинской дисциплины. Военнослужащим было предложено оценить утверждение «Неукоснительное соблюдение уставных правил и приказов командиров является основой боевой готовности подразделения». Изначально высокий уровень согласия, составлявший примерно 82% в обеих группах, после эксперимента показал различную динамику. В контрольной группе этот показатель вырос незначительно, достигнув 84%. Напротив, в экспериментальной

группе была зафиксирована практически полная убежденность в этом принципе — 96% участников выбрали вариант «полностью согласен». В своих пояснениях солдаты этой группы часто указывали, что опыт, полученный в спортивном зале, где требовалось строгое подчинение указаниям тренера и соблюдение правил, помог им глубже осознать значимость дисциплины и иерархии в условиях армейской службы.

По завершении трехмесячного педагогического эксперимента была проведена повторная диагностика, результаты которой позволили оценить эффективность предложенной программы. Сравнительный анализ данных выявил существенные положительные изменения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Обобщенные результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Динамика показателей воинской дисциплины в экспериментальной и контрольной группах (средние значения на 1 военнослужащего).

Table 1

Dynamics of military discipline indicators in the experimental and control groups (average values per 1 serviceman).

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Динамика
Кол-во дисциплинарных взысканий за 3 мес.	ЭГ (n=20)	2.1	0.6	↓ 71.4%
	КГ (n=20)	2.0	1.8	↓ 10.0%
Экспертная оценка дисциплины (1-10 баллов)	ЭГ (n=20)	6.2	8.5	↑ 37.1%
	КГ (n=20)	6.3	6.7	↑ 6.3%
Самооценка самоконтроля (1-5 баллов)	ЭГ (n=20)	2.8	4.1	↑ 46.4%
	КГ (n=20)	2.9	3.1	↑ 6.9%

Анализ данных, представленных в табл. 1, наглядно демонстрирует выраженную положительную динамику в экспериментальной группе. Среднее количество дисциплинарных взысканий на одного военнослужащего в ЭГ за период эксперимента сократилось более чем в три раза (с 2.1 до 0.6), в то время как в КГ это снижение было незначительным. Статистический анализ подтвердил достоверность этих различий ($p < 0.05$). Аналогичная тенденция прослеживается и в экспертных оценках командиров. Средний балл дисциплинированности в ЭГ вырос с 6.2 до 8.5, что свидетельствует о качественном улучшении исполнительности и уставного поведения. В контрольной группе этот показатель изменился незначительно. Результаты анкетирования также подтверждают эффективность программы: военнослужащие экспериментальной группы стали значительно выше оценивать свой уровень самоконтроля.

Полученные результаты можно объяснить комплексным влиянием занятий боксом на личность

военнослужащего. Во-первых, бокс является эффективным средством для развития не только физических, но и морально-волевых качеств [3, с. 227].

Тренировочный процесс требует строгой дисциплины: регулярного посещения, выполнения указаний тренера, преодоления усталости и боли. Этот опыт дисциплинарного поведения, приобретаемый в спортивном зале, переносится и на другие сферы служебной деятельности. Военнослужащий привыкает к подчинению авторитету (тренеру), соблюдению правил (правил бокса) и работе над собой для достижения цели.

Во-вторых, одной из причин неуставных взаимоотношений и нарушений дисциплины является неспособность военнослужащих справляться с накопившейся агрессией и стрессом. Исследования социально-психологического портрета военнослужащего, склонного к неуставным взаимоотношениям, показывают, что такие лица часто имели опыт драк до службы и проявляют агрессив-

ность [6, с. 117].

Бокс предоставляет социально приемлемый и контролируемый способ выплеска агрессии. Работа на мешках и лапах, а также учебные спарринги позволяют снять психоэмоциональное напряжение в безопасной среде. Важно, что бокс не просто позволяет "выпустить пар", но учит управлять своей агрессией, дозировать силу и применять ее только в рамках строгих правил. Этот навык саморегуляции является ключевым для профилактики всплеск неконтролируемого гнева и насилия в коллективе.

В-третьих, занятия боксом напрямую влияют на мотивационную сферу личности. Успешное овладение сложными техническими элементами, победы в учебных поединках и заметное улучшение физической формы повышают самооценку военнослужащего. Чувство уверенности в своих силах снижает потребность самоутверждаться за счет более слабых сослуживцев. Этот аспект тесно связан с общей удовлетворенностью службой, которая, в свою очередь, влияет на дисциплинированность. Когда военнослужащий видит результаты своего труда и чувствует уважение, его мотивация к добросовестному несению службы возрастает [2, с. 103].

В-четвертых, сама организация учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою с применением средств бокса способствует повышению уровня общей подготовленности, что было подтверждено в ряде исследований [4, с. 53]. Физически более развитый и выносливый солдат легче переносит тяготы воинской службы, что снижает общий уровень фрустрации и, как следствие, вероятность дисциплинарных срывов. Комплексное развитие физических качеств, таких как быстрота, сила и выносливость, является важным компонентом боевой готовности, которая неотделима от дисциплины. Актуальность использования средств бокса в содержании занятий по рукопашному бою подтверждается их положительным влиянием как на физическую, так и на психологическую подготовленность военнослужащих [1, с. 41].

Наконец, необходимо отметить роль ударных единоборств в формировании прикладных навыков. Хотя целью эксперимента не была подготовка спортсменов, овладение базовыми приемами самозащиты повышает уверенность военнослужащего. Важно, что в процессе тренировок акцент делается на балансе между атакующими и защитными действиями, что формирует более взвешенный подход к конфликтным ситуациям. Практика показывает, что для успешного ведения боя необходимо быть разносторонне подготовленным, и за-

нятия боксом закладывают фундаментальную базу ударной техники, которая является неотъемлемой частью общей боевой подготовки [5, с. 238].

Таким образом, положительное влияние занятий боксом на воинскую дисциплину обусловлено синергией нескольких факторов: воспитанием дисциплинарного поведения через структуру тренировок, формированием навыков управления агрессией, повышением самооценки и мотивации, а также улучшением общей психофизической устойчивости к нагрузкам военной службы.

Выводы

Созданная методика тренировок боксом для военнослужащих срочной службы продемонстрировала превосходную образовательную результативность, что подтверждается сокращением нарушений порядка и повышением организованности среди участников опытной выборки относительно контрольной совокупности. Данная методика все-сторонне влияет на характер защитника, вырабатывая умения саморегуляции, почтение к установлениям и укрепляя личностную ценность. Единоборство способствует переработке напряжения, уменьшая противоречия в коллективе и исключая неформальные взаимодействия. Итоги научного анализа отражают существенные трансформации во взглядах военнослужащих: перед стартом подготовки 68% служащих обеих категорий сомневались в собственной выносливости, однако спустя трехмесячный период обучения среди опытной выборки данный параметр сократился до 23%, в то время как у сравнительной совокупности сохранился на отметке 64%.

Восприятие враждебности равным образом преобразилось – первоначально 63% защитников воспринимали телесное доминирование весомым доводом, но по завершении подготовки, акцентированной на управлении мощностью, лишь 18% членов опытной категории разделяли подобную позицию, тогда как среди сравнительной выборки таковых осталось 57%. Почтение к регламентным нормам существенно возросло: когда перед экспериментом 82% военнослужащих осознавали значимость порядка, то по окончании тренировок боксом для военнослужащих срочной службы 96% целиком поддержали указанную концепцию, ассоциируя ее с практикой, приобретенной во время подготовки, в то время как у сравнительной совокупности данный критерий повысился только до 84%. Методика предлагается к интеграции в комплекс телесной подготовленности, сосредотачиваясь на образовательных целях, а не состязательных достижениях, что содействует усилению организованности, прогрессу саморегуляции и становлению этико-волевых характеристик.

Список источников

1. Воротынцев Д.И., Сафонов Д.А., Расторгуев К.С., Егоров А.А. Актуальность использования средств бокса в содержании занятий по рукопашному бою у военнослужащих мотострелковых подразделений // Научная конференция военно-научного общества военного института физической культуры: Сборник статей, Санкт-Петербург, 14-15 марта 2023 года. Том Ч. 2. Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2023. С. 41 – 43.
2. Бородин Т.И., Кучина П.Д. Взаимосвязь особенностей мотивации и удовлетворенности трудом военнослужащих срочной службы // Актуальные проблемы психологии воинской деятельности: Материалы XIV итоговой международной военно-научной конференции, Москва, 12 апреля 2024 года. Москва: ООО "Издательство "Спутник+", 2024. С. 102 – 104.
3. Кириченко П.М., Исламов В.А. Особенности развития физических качеств у военнослужащих средствами бокса // Сборник статей итоговой научной конференции военно-научного общества курсантов военного института физической культуры за 2018 г. Том Ч. 1. Санкт-Петербург: ФГКВУВО «Военный институт физической культуры», 2019. С. 226 – 228.
4. Матвеев Е.Л., Макаров М.Ю. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою с военнослужащими с применением средств бокса // Итоговая научная конференция Военно-научного общества Военного института физической культуры за 2019 год: Сборник статей, Санкт-Петербург, 27-28 марта 2020 года. Том Часть 2. Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2020. С. 52 – 55.
5. Норин Н.Е., Сугоняко В.С. Влияние ударных единоборств на изучение боевых приемов в процессе физической подготовки // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации: Сборник научных статей XIV международной научно-практической конференции, Новосибирск, 16 ноября 2022 года. Том Ч. 1. Новосибирск: Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, 2022. С. 237 – 241.
6. Попов А.В. Социально-психологический портрет военнослужащего по призыву, склонного к неуставным взаимоотношениям // Наука и образование сегодня. 2019. № 4 (39). С. 116 – 119.
7. Абдуллаев М.Ш., Сафонов Д.А., Воротынцев Д.И., Егоров А.А. Современные методы организации учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою с военнослужащими средствами Бокса // Сборник статей Итоговой научной конференции военно-научного общества института за 2021 г. Том Ч. 1. Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2022. С. 191 – 196.
8. Титов А.А. Роль бокса в системе профессиональной подготовки специальных подразделений Вооруженных Сил РФ // Новая наука: проблемы и перспективы. 2025. № 5. С. 73 – 81.

References

1. Vorotyntsev D.I., Safonov D.A., Rastorguev K.S., Egorov A.A. Relevance of using boxing tools in hand-to-hand combat training for motorized rifle units. Scientific conference of the military-scientific society of the military institute of physical education: Collection of articles, St. Petersburg, March 14-15, 2023. Vol. Part 2. St. Petersburg: Military Institute of Physical Education, 2023. P. 41 – 43.
2. Borodina T.I., Kuchina P.D. Relationship between motivation features and job satisfaction of conscripts. Actual problems of military activity psychology: Proceedings of the XIV final international military-scientific conference, Moscow, April 12, 2024. Moscow: ООО "Izdatelstvo" Sputnik + ", 2024. P. 102 – 104.
3. Kirichenko P.M., Islamov V.A. Features of the development of physical qualities in military personnel by means of boxing. Collection of articles of the final scientific conference of the military-scientific society of cadets of the military institute of physical education for 2018. Volume Part 1. St. Petersburg: FGKVOUVO "Military Institute of Physical Education", 2019. P. 226 – 228.
4. Matveev E.L., Makarov M.Yu. Features of the organization of training sessions in hand-to-hand combat with military personnel using boxing. Final scientific conference of the Military Scientific Society of the Military Institute of Physical Education for 2019: Collection of articles, St. Petersburg, March 27-28, 2020. Volume Part 2. St. Petersburg: Military Institute physical education, 2020. P. 52 – 55.

5. Norin N.E., Sugonyako V.S. The influence of shock martial arts on the study of combat techniques in the process of physical training. Directions and prospects for the development of education in military institutes of the troops of the national guard of the Russian Federation: Collection of scientific articles of the XIV international scientific and practical conference, Novosibirsk, November 16, 2022. Vol. Part 1. Novosibirsk: Novosibirsk Military Institute named after General of the Army I.K. Yakovlev of the troops of the national guard of the Russian Federation, 2022. P. 237 – 241.

6. Popov A.V. Social and psychological portrait of a conscript prone to non-statutory relationships. Science and education today. 2019. No. 4 (39). P. 116 – 119.

7. Abdullaev M.Sh., Safonov D.A., Vorotyntsev D.I., Egorov A.A. Modern methods of organizing training sessions in hand-to-hand combat with military personnel by means of Boxing. Collection of articles of the Final scientific conference of the military-scientific society of the institute for 2021. Vol. Part 1. St. Petersburg: Military Institute of Physical Culture, 2022. P. 191 – 196.

8. Titov A.A. The role of boxing in the system of professional training of special units of the Armed Forces of the Russian Federation. New science: problems and prospects. 2025. No. 5. P. 73 – 81.

Информация об авторе

Герасимчук Л.М., соискатель, Чеченский государственный педагогический университет

© Герасимчук Л.М., 2025