



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: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)
УДК 796.011

Марш-броски и спортивные игры как средство совершенствования уровня физической и тактической подготовленности

¹ **Болтенкова Ю.В.,¹ Федоров И.Г.,¹ Логачев О.В.,¹ Марандыкина О.В.,**

¹ **Белгородский юридический институт Министерства внутренних
дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина,**

² **Новосибирское высшее военное командное ордена Жукова училище
Министерства обороны Российской Федерации,**

³ **Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации,**

⁴ **Московский государственный лингвистический университет**

Аннотация: в представленном материале исследования рассматривается роль марш-бросков и спортивных игр в подготовке курсантов ведомственных университетов к служебной деятельности в современных условиях, подчеркивается их вклад в совершенствование уровня физической и тактической подготовленности, лидерских качеств. В процессе марш-бросков развиваются дисциплина, уровень физической подготовленности и сплоченность подразделений, в то время как спортивные игры повышают тактическую и физическую подготовленность, командную работу и способность принимать решения в сложных ситуациях. В современных условиях, где военные конфликты разгораются один за другим, обеспечение качества подготовки курсантов ведомственных вузов является актуальным.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что включение в систему подготовки курсантов ведомственных вузов марш-бросков и спортивных игр повышает эффективность подготовки к служебной деятельности, подготавливая высоко квалифицированных профессионалов.

Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы при организации физической и тактической подготовки курсантов ведомственных вузов.

Ключевые слова: марш-броски, физическая подготовка, работоспособность, силовые показатели, тактическая подготовка, подготовка лидеров, командная работа

Для цитирования: Болтенкова Ю.В., Федоров И.Г., Логачев О.В., Марандыкина О.В. Марш-броски и спортивные игры как средство совершенствования уровня физической и тактической подготовленности // Modern Humanities Success. 2025. № 10. С. 150 – 156.

Поступила в редакцию: 6 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 4 августа 2025 г.; Принята к публикации: 29 сентября 2025 г.

Marching and sports games as a means of improving the level of physical and tactical preparedness

¹ Boltenkova Yu.V., ² Fedorov I.G., ³ Logachev O.V., ⁴ Marandykina O.V.,

¹ Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs
of the Russian Federation named after I.D. Putilin,

² Novosibirsk Higher Military Command Order Zhukov School
of the Ministry of Defense of the Russian Federation,

³ Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
⁴ Moscow State Linguistic University

Abstract: the presented research material examines the role of marches and sports games in preparing cadets of departmental universities for professional activity in modern conditions, emphasizing their contribution to improving the level of physical and tactical fitness, leadership skills. In the process of marching, discipline, physical fitness and unit cohesion are developed, while sports games increase tactical and physical fitness, teamwork and the ability to make decisions in difficult situations. In modern conditions, where military conflicts flare up one after another, ensuring the quality of training for cadets of departmental universities is relevant.

The results obtained indicate that the inclusion of marches and sports games in the training system of cadets of departmental universities increases the effectiveness of training for professional activities, preparing comprehensively trained professionals.

The results obtained during the research can be used in the organization of physical and tactical training of cadets of departmental universities.

Keywords: marches, physical fitness, performance, strength indicators, tactical training, leadership training, teamwork

For citation: Boltenkova Yu.V., Fedorov I.G., Logachev O.V., Marandykina O.V. Marching and sports games as a means of improving the level of physical and tactical preparedness. Modern Humanities Success. 2025. 10. P. 150 – 156.

The article was submitted: June 6, 2025; Approved after reviewing: August 4, 2025; Accepted for publication: September 29, 2025.

Введение

Подготовка будущих офицеров в ведомственных учебных заведениях требует комплексного подхода, сочетающего все виды подготовок, таких как: физическая и тактическая, развитие лидерских качеств и формирование умения командной работы. Одними из наиболее эффективных методов достижения обозначенных целей являются участие в марш-бросках и спортивных играх. Эти средства не только способствуют повышению физической подготовленности и координационных способностей, но и развивают мышление, командную работу и адаптивность – качества, необходимые для эффективного ведения современных боевых действий.

Марш-броски служат одним из элементов подготовки курсантов, прививая дисциплину и способность действовать в условиях физического и психологического стресса. Исторически марш-броски использовались для имитации боевых условий, подготовки военнослужащих к длительным боевым действиям и организованному передвижению [1, 10]. Аналогичным образом, спортивные игры способствуют совершенствованию

показателей ловкости, скорости принятия решений и навыков командной работы и взаимодействия [4, 5].

В данном исследовании анализируется потенциал марш-бросков и спортивных игр в подготовке курсантов ведомственных вузов к предстоящей служебной деятельности.

Материалы и методы исследований

Для определения направлений исследования были использованы методы анализа и обобщения результатов исследований различных авторов по направлению исследования. Так же для выявления различных аспектов подготовки военнослужащих были использованы методы опроса и бесед действующих сотрудников силовых ведомств. В опросах и беседах приняли участие 50 специалистов силовых ведомств.

Результаты и обсуждения

Современные условия отличаются непрекращающимися конфликтами, которые происходят по всему миру. По состоянию на 2024 год в мире продолжается несколько крупных вооруженных конфликтов, одним из таковых, является конфликт России и Украины, где происходит опосредован-

ное противостояние НАТО и России. Украинские вооруженные силы используют весь арсенал вооружения и боеприпасов, в том числе и против мирного населения, что приводит к значительным потерям. Попытки прорыва вооруженными силами Украины обороны вооруженных сил России и выход на её территорию предпринимались неоднократно, что ставит задачи в подготовке не только вооруженных сил России к отражению агрессии, но и подготовку сотрудников силовых ведомств к действиям по защите её территории от посягательств противника.

В процессе боестолкновений военнослужащие активно перемещаются, ведя оборонительные и наступательные действия или преследование противника, в том числе и на большие расстояния. Одним из направлений подготовки к быстрым перемещениям в процессе боевых действий является выполнение маршей или марш-бросков. Участие в марш-бросках формирует дисциплину, и улучшает управление силами и средствами. Так же посредством участия в марш-бросках совершенствуется физическая подготовленность. Длительные марш-броски способствуют совершенствованию показателей выносливости и работоспособности, подготавливая участников марш-броска к условиям боевых действий, формируют способность переносить утомление и трудности [6, 10].

Марш-броски позволяют обеспечить скрытность и скорость передвижения на местности, в отличие от моторизованных подразделений, пешие марши позволяют избежать обнаружения техническими средствами обнаружения. Так же марш-бросок позволяет реализовать тактические задачи, выполнить обход противника с флангов и в том числе осуществить его окружение.

В процессе бесед со служащими специальных подразделений выяснилось, что скрытность выполнения марш-броска является важным фактором выполнения поставленных задач и безопасности. Обеспечение скрытности передвижения включает целый список составляющих, это техника и скорость передвижения, количество переносимого снаряжения (боекомплекта, снаряжения, продуктов питания и воды). Для подготовки служащих к скрытному передвижению необходимо освоить укладку вещмешка, технику без шумной ходьбы или бега и тактику перемещения. Одним из условий необходимых для обеспечения скорости передвижения это необходимость переноски груза (продуктов питания, боекомплекта и снаряжения), для чего участникам марша или марш-броска необходимо акцентировать внимание на совершенствование силовых показателей, переноса грузы, имитируя условия боя [1, 2, 10].

Не меньшее значение имеет марш или марш-броски и для механизированных подразделений, которые практикуют марши в пешем порядке на случай, если техника будет выведена из строя. Тактические марши основаны на скорости, выносливости, обмане и позиционировании. Даже в современных конфликтах мобильность в пешем порядке остается решающей, когда техника выходит из строя или местность и условия ограничивают использование транспортных средств.

В процессе опроса действующих сотрудников спецподразделений выяснилось, что не всегда есть возможность использовать транспортные средства. Не редко транспортные средства не могут передвигаться по заболоченной местности или по раскисшим после дождя дорогам. Так же не может передвигаться техника по гористой местности или после чрезвычайной ситуации. Поэтому нередко приходится передвигаться в пешем порядке, перенося на себе все необходимое. Со слов опрашиваемых, в условиях невозможности использовать транспортные средства, марш-броски являются единственным способом перемещения сил и всего необходимого в заданный район.

Марш-броски – это фундаментальный инструмент подготовки, используя который совершенствуются широкий спектр физических качеств, необходимых для боевой готовности и оперативной эффективности.

Участие в марш-бросках способствует совершенствованию силовых показателей и выносливости, улучшают показатели работоспособности, позволяя участникам эффективно действовать в течение длительного времени. Не меньшее положительное влияние оказывает и на опорно-двигательный аппарат. Длительный марш или марш-бросок способствует развитию мышечного аппарата. Все перечисленное способствует предотвращению травм, подготавливая организм к нагрузкам [5, 7, 10].

По данным [7, 8, 10] и со слов действующих сотрудников силовых ведомств, для обеспечения эффективности подготовки необходимо учесть ряд составляющих. Для адаптации к переноске необходимого снаряжения, оружия и т.д. рекомендует-ся постепенное увеличение переносимого груза. Так же необходимо сформировать навыки распределения веса, для чего участники марша или марш-броска учатся регулировать ремни, балансировать снаряжение и распределять и переносить необходимое. Для участия в марш-бросках военнослужащие должны уметь определять необходимый груз (снаряжение, боекомплект, продукты питания), его вес и объем для переноса [2, 10].

Далее по мере подготовленности, для дальней-

шего совершенствования показателей силовой выносливости рекомендуются выполнение марш-бросков или маршей с полной боевой нагрузкой, имитирующей вес оружия, боеприпасов, бронежилетов и припасов, которые они будут использовать в боевой обстановке.

Так же необходимо акцентировать внимание на совершенствовании равновесия и координационных способностей. Для чего целесообразно использовать следующие упражнения: преодоление полосы препятствий, стойка на одной ноге с завязанными глазами, прыжки вперед, назад и в стороны, с приземлением и с сохранением равновесия. Авторы привели лишь незначительную часть упражнений, их гораздо больше, выбор их определяется задачами и уровнем подготовленности занимающихся.

Проведение марша по неровной местности (грязь, песок, холмы) способствуют совершенствованию проприоцепции, ловкости, координации и умению передвижения по разной местности. Для улучшения организма к терморегуляции необходимо выполнять марши в экстремальных погодных условиях.

Так же для совершенствования показателей выносливости рекомендуется выполнение марш-броска или марша с чередованием скорости передвижения (чередование высокой и средней скорости). Не менее эффективным будет включение в марш-бросок или марш внезапных ускорений для имитации боевых действий.

Марш-броски – это гораздо больше, чем просто физическая подготовка, они являются важнейшим компонентом боевой подготовки, формирующим тактическую, психологическую и оперативную готовность военнослужащих.

Для освоения тактики действий при нападении противника во время марша необходимо включать внезапные перебежки в укрытие, рассредоточение или разворачивание в боевые порядки и имитацию боя с противником с последующим его преследованием.

Марш-броски являются эффективным средством воспитания психической устойчивости в условиях стресса. В процессе марш-броска осуществляется преодоление болевых ощущений и переутомления, что способствует совершенствованию психологической подготовленности, необходимой в длительных боевых действиях. Многодневные марш-броски и марши имитируют стресс боевых действий с минимальным отдыхом [7, 9, 10].

Так же в ходе марш-бросков совершенствуется умение ориентирования на местности и понимание ситуации, отрабатываются навыки работы с кар-

той и компасом где участники совершенствуют навыки ориентирования на местности во время маршей или умения использования устройств GPS.

Участники марш-броска учатся оценивать пройденные расстояния (это важно для взаимодействия с артиллерией или нанесения авиаударов). Также в ходе марш-броска ведется разведка маршрута, где определяются возможные места для засад, оборонительных позиций и маршрутов снабжения.

Спорт и военная тактика исторически тесно переплетались и спортивные игры служили средством освоения тактических действий, что является преамбулой освоения военной тактики. В подготовке к боевым действиям эффективны командные виды спорта (футбол, регби, баскетбол) и их различные модификации (баскетбол по упрощённым правилам и т.д.). Занятия спортивными играми способствуют адаптивности, где каждый выполняет возложенные на него обязанности и корректировка действий команды и каждого игрока происходит в режиме реального времени.

В процессе занятий спортивными играми развивается ситуационная осведомленность, т.е. в процессе игры совершенствуется умение выявлять тактику игры соперника, использовать различные тактические приемы и выполнять атакующие или защитные действия.

Игра предусматривает командную работу, в процессе которой формируются и совершенствуются лидерские качества. Игровая деятельность способствует совершенствованию умения принимать решений в условиях сопротивления [3, 4]. Спортивные игры требуют быстроты принятия решений, что сродни командным решениям на поле боя.

Занятия спортивными играми способствуют совершенствованию командной работы и взаимодействия [3, 4]. В процессе занятий спортивными играми результат зависит от действий каждого игрока на спортивной площадке, где игроки команды выполняют свою, возложенную на них задачу и от того, насколько хорошо выполняют они свою роль, будет зависеть и достигнутый результат команды. Так же в процессе ведения боевых действий каждый военнослужащий выполняет свою задачу, влияющую на результат действий всего подразделения.

Включение спортивных игр в подготовку курсантов ведомственных вузов будет способствовать повышению качества подготовки курсантов. Занятия спортивными играми будет способствовать совершенствованию показателей физической и тактической подготовленности. Так же игровая

деятельность положительно влияет на координационные способности и состояние ловкости, что важно в служебной деятельности специалистов силовых ведомств.

Выводы

Включение марш-бросков и спортивных игр в процесс подготовки курсантов ведомственных вузов обеспечит её качество и является высокоэффективными средствами в подготовке компетентных, стойких и стратегически мыслящих сотрудников силовых ведомств. Приведенные средства способствуют развитию и совершенствованию таких важных качеств, как дисциплина, командная работа, тактическая осведомленность и лидерство, которые имеют решающее значение для специалистов силовых ведомств.

В ходе маршей и марш-бросков положительное воздействие происходит на все системы, совершенствуются силовые показатели, выносливость, осуществляется психологическая и тактическая

подготовки, необходимые для эффективных действий, в том числе и на поле боя. В отличие от занятий в тренажерном зале, они имитируют условия реального боя, что делает их незаменимыми в подготовке к предстоящей служебной деятельности.

Спортивные игры являются эффективным средством освоения тактики игры, которую потом курсанты ведомственных вузов использовали для освоения тактики боевых действий. Занятия спортивными играми способствуют физической и психологической готовности к бою, где происходит обучение командной работе и взаимодействию.

Использование марш-бросков и маршей, а также включение в систему подготовки спортивных игр будет способствовать повышению качества подготовки курсантов ведомственных вузов к действиям в условиях служебной деятельности и боевых действий.

Список источников

1. Андросов А.М., Ченцов Д.Н., Тимофеев И.Ю. Твой марш-бросок на 5 км: учебно-методическое пособие для преподавателей, командиров подразделений, курсантов. Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2022. 37 с. ISBN 978-5-7422-7770-5.
2. Логаткин С.М., Сокуров А.В., Резванцев М.В., Хижняк А.Е. Влияние массы экипировки на время и возможность совершения военными марш-броска // Вопросы оборонной техники. Серия 16, Технические средства противодействия терроризму. 2011. № 5-6. С. 73-78.
3. Егоров Д.Е. Роль игры в профессиональной подготовке специалистов инженерного профиля // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: Сборник статей V международной научной конференции, Белгород-Харьков, 09 октября – 10 2012 года / Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, Харьковская государственная академия физической культуры. Белгород-Харьков: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2012. С. 116 – 119.
4. Кутергин Н.Б., Егоров Д.Е., Олейник Е.Г. Игра как фактор повышения эффективности учебного процесса по дисциплине "Физическая культура" в вузе // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей VII международной научной конференции, Белгород-Харьков-Красноярск, 03 февраля 2011 года. Белгород-Харьков-Красноярск: Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2011. С. 42 – 44.
5. Лешонков В.В., Лавриненко В.В., Белослудцев Ю.В. Тренировки, направленные на развитие основного физического качества "выносливость" и слаженности подразделения для повышения результата в упражнении № 48 а (Марш-бросок на 5 км в составе подразделения) // Сборник статей итоговой научной конференции военно-научного общества курсантов военного института физической культуры за 2018 г.: Сборник статей итоговой научной конференции военно-научного общества курсантов Военного института физической культуры за 2018 г., Санкт-Петербург, 16-17 апреля 2019 года / Под ред. В.Л. Пашута. Том Часть 1. Санкт-Петербург: ФГКВОУВО "Военный институт физической культуры", 2019. С. 261 – 268.
6. Линева Ю.Б., Егоров Д.Е. Силовые качества как фактор эффективности подготовки к профессиональной деятельности курсантов образовательных учреждений МВД России // Научный журнал Дискурс. 2016. № 2 (2). С. 121 – 131.
7. Личман А.В., Бессонов А.А., Ермилов Д.Н. Передвижение личного состава в район проведения специальной операции в зимнее время // Приоритетные направления повышения качества подготовки военного специалиста технического обеспечения: материалы X Всероссийской научно-методической конференции, Омск, 18 ноября 2022 года. Омск: Омский автобронетанковый инженерный институт, 2022. С. 38 – 44.

8. Маркин С. Исследование методики проведения марш-броска в развитии специальной выносливости у старшеклассников // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы студенческой научно-практической конференции, Астрахань, 24 декабря 2019 года. Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет», 2020. С. 70 – 72.

9. Нохрин М.Ю. Марш-бросок как одно из средств формирования необходимых физических и морально-волевых качеств сотрудников специальных подразделений по конвоированию // Проблемы и перспективы развития специальных подразделений уголовно-исполнительной системы по конвоированию: Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции, посвященной Дню специальных подразделений уголовно-исполнительной системы по конвоированию, Пермь, 31 января 2020 года / Отв. ред. В.Г. За-рубский. Пермь: Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2020. С. 89 – 91.

10. Белов А.Г., Табарин В.Н., Жариков Н.Н., Вагин В.В. Обучение военнослужащих технике ходьбы и бега в различных условиях для успешного выполнения подразделениями марш-броска // Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов: Материалы всероссийской научной конференции с международным участием = Proceedings of All-Russian scientific conference with international participation, Якутск, 06 декабря 2019 года / Сост.: С.С. Гуляева, А.Ф. Сыроватская. Якутск: ООО "Компания "Дани-Алмаc", 2019. С. 71 – 76.

References

1. Androsov A.M., Chentsov D.N., Timofeev I.Y. Your 5 km march: a teaching aid for teachers, unit commanders, cadets. Saint Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great Saint Petersburg Polytechnic University", 2022. 37 p. ISBN 978-5-7422-7770-5.

2. Logatkin S.M., Sokurov A.V., Rezvantsev M.V., Khizhnyak A.E. Influence of equipment weight on the time and possibility of military personnel making a forced march. Issues of defense equipment. Series 16, Technical means of countering terrorism. 2011. No. 5-6. P. 73-78.

3. Egorov D.E. The Role of Play in Professional Training of Engineering Specialists. Health-Saving Technologies, Physical Rehabilitation and Recreation in Higher Education Institutions: Collection of Articles of the V International Scientific Conference, Belgorod-Kharkov, October 9 – 10, 2012. Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Kharkov State Academy of Physical Culture. Belgorod-Kharkov: Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, 2012. P. 116 – 119.

4. Kutergin N.B., Egorov D.E., Oleynik E.G. Play as a Factor in Improving the Efficiency of the Educational Process in the Subject "Physical Culture" in a University. Problems and Prospects for the Development of Sports Games and Martial Arts in Higher Education Institutions: Collection of Articles of the VII International Scientific Conference, Belgorod-Kharkov-Krasnoyarsk, February 3, 2011. Belgorod-Kharkov-Krasnoyarsk: Kharkiv State Academy of Design and Arts, 2011. P. 42 – 44.

5. Leshonkov V.V., Lavrinenko V.V., Belosludtsev Yu.V. Training aimed at developing the basic physical quality "endurance" and unit coherence to improve the result in exercise No. 48a (5 km forced march as part of a unit). Collection of articles of the final scientific conference of the military-scientific society of cadets of the military institute of physical education for 2018: Collection of articles of the final scientific conference of the military-scientific society of cadets of the Military Institute of Physical Education for 2018, St. Petersburg, April 16-17, 2019. Ed. V.L. Pashuta. Volume Part 1. Saint Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Military Institute of Physical Culture", 2019. P. 261 – 268.

6. Lineva Yu.B., Egorov D.E. Strength qualities as a factor in the effectiveness of training cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia for professional activities. Scientific journal Dis-course. 2016. No. 2 (2). P. 121 – 131.

7. Lichman A.V., Bessonov A.A., Ermilov D.N. Movement of personnel to the area of a special operation in winter. Priority areas for improving the quality of training a military technical support specialist: materials of the X All-Russian scientific and methodological conference, Omsk, November 18, 2022. Omsk: Omsk Armored Engineering Institute, 2022. P. 38 – 44.

8. Markin S. Study of the methodology of conducting a forced march in the development of special endurance in high school students. Actual problems of physical education and sports: materials of the student scientific and practical conference, Astrakhan, December 24, 2019. Astrakhan: Publishing house "Astrakhan University", 2020. P. 70 – 72.

9. Nokhrin M.Yu. Forced march as one of the means of forming the necessary physical and moral-volitional qualities of employees of special escort units. Problems and prospects for the development of special escort units of the penal system: Collection of materials of the all-Russian scientific and practical conference dedicated to the Day of special escort units of the penal system, Perm, January 31, 2020. Responsible ed. V.G. Zarubskiy. Perm: Perm Institute of the Federal Penitentiary Service, 2020. P. 89 – 91.

10. Belov A.G., Tabarin V.N., Zharikov N.N., Vagin V.V. Training military personnel in walking and running techniques in various conditions for the successful execution of a forced march by units. The role of physical culture and sports in the development of human capital and the implementation of national projects: Proceedings of the All-Russian scientific conference with international participation, Yakutsk, December 06, 2019. Comp.: S.S. Gulyaeva, A.F. Syrovatskaya. Yakutsk: ООО "Company" Dani-Almas ", 2019. P. 71 – 76.

Информация об авторах

Болтенкова Ю.В., кандидат социологических наук, доцент, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина, Fiz_dimon@mail.ru

Федоров И.Г., Новосибирское высшее военное командное ордена Жукова училище Министерства обороны Российской Федерации

Логачев О.В., Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации

Марандыкина О.В., кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный лингвистический университет

© Болтенкова Ю.В., Федоров И.Г., Логачев О.В., Марандыкина О.В., 2025