

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

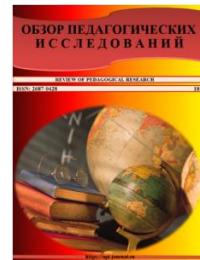
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 6 / 2025, Vol. 7, Iss. 6 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 796.044.2



Воздействие методов саморегуляции на эффективность стрельбы в прикладных спортивных дисциплинах

¹ Гончаров В.А.,

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

Аннотация: эффективность стрельбы в прикладных спортивных дисциплинах (практическая стрельба, биатлон, стрельба из лука) критически зависит не только от технического мастерства и физической подготовки, но и от способности спортсмена поддерживать оптимальное психофизиологическое состояние в условиях стресса и соревновательного давления. Недостаточная изученность целенаправленного применения комплексных методов саморегуляции для улучшения именно стрелковых показателей определяет актуальность данного исследования. Целью работы являлась оценка влияния систематического применения методов психической саморегуляции на точность и стабильность стрельбы у квалифицированных спортсменов. В исследовании приняли участие 40 спортсменов (разряд КМС и МС) из дисциплин практической стрельбы и биатлона, разделенные случайным образом на экспериментальную (ЭГ, n=20) и контрольную (КГ, n=20) группы. ЭГ в течение 8 недель проходила структурированную программу тренировок саморегуляции, включавшую прогрессивную мышечную релаксацию, диафрагмальное дыхание, идеомоторную тренировку и элементы когнитивно-поведенческой терапии для управления тревогой и концентрацией внимания. КГ продолжала стандартную подготовку. Оценка эффективности стрельбы проводилась до и после вмешательства с использованием стандартизованных тестовых серий мишеней в условиях, имитирующих соревновательный стресс (лимит времени, шумовые помехи). Регистрировались показатели кучности (размер группы попаданий), точности (отклонение от центра мишени) и времени выполнения упражнения. Дополнительно фиксировались физиологические маркеры стресса (ЧСС, кожно-гальваническая реакция) и субъективные оценки состояния (опросник CSAI-2). По завершении программы в ЭГ выявлено статистически значимое ($p<0.01$) улучшение показателей кучности стрельбы на 18.7% и точности (снижение среднего отклонения) на 15.3% по сравнению с исходным уровнем и контрольной группой. Спортсмены ЭГ также продемонстрировали большую стабильность результатов в стрессовых условиях, меньшее увеличение ЧСС и снижение уровня соревновательной тревожности по данным опроса. В КГ значимых изменений показателей стрельбы и психофизиологических параметров не зафиксировано.

Ключевые слова: саморегуляция, прикладная стрельба, спортивная эффективность, психофизиология, когнитивно-поведенческие методы

Для цитирования: Гончаров В.А. Воздействие методов саморегуляции на эффективность стрельбы в прикладных спортивных дисциплинах // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 6. С. 91 – 97.

Поступила в редакцию: 2 мая 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 4 июля 2025 г.; Принята к публикации: 25 августа 2025 г.

Impact of self-regulation methods on shooting performance in applied sports disciplines

¹ Goncharov V.A.,
¹ Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin

Abstract: shooting performance in applied sports disciplines (practical shooting, biathlon, archery) depends critically not only on technical skill and physical conditioning but also on the athlete's ability to maintain an optimal psychophysiological state under stress and competitive pressure. The insufficient study of the targeted application of comprehensive self-regulation methods to improve shooting-specific outcomes determines the relevance of this research. The aim of the study was to evaluate the impact of systematic application of mental self-regulation techniques on shooting accuracy and consistency in qualified athletes. Forty athletes (Candidate Master of Sport and Master of Sport levels) from practical shooting and biathlon disciplines participated in the study and were randomly assigned to an experimental group (EG, n=20) and a control group (CG, n=20). Over eight weeks, the EG underwent a structured self-regulation training program that included progressive muscle relaxation, diaphragmatic breathing, ideomotor training, and elements of cognitive-behavioral therapy to manage anxiety and attention. The CG continued their standard training. Shooting performance was assessed before and after the intervention using standardized target series under simulated competitive stress conditions (time limits, noise distractions). Dispersion (shot grouping), accuracy (deviation from the target center), and exercise completion time were recorded. Additionally, physiological stress markers (heart rate, galvanic skin response) and subjective state assessments (CSAI-2 questionnaire) were measured. After completing the program, the EG showed statistically significant ($p<0.01$) improvements in shot grouping by 18.7% and in accuracy (reduction in mean deviation) by 15.3% compared to baseline and to the control group. EG athletes also demonstrated greater stability of results under stress, smaller heart rate increases, and reduced competitive anxiety according to questionnaire data. No significant changes in shooting performance or psychophysiological parameters were found in the CG.

Keywords: self-regulation, applied shooting, sports performance, psychophysiology, cognitive-behavioral methods

For citation: Goncharov V.A. Impact of self-regulation methods on shooting performance in applied sports disciplines. *Review of Pedagogical Research*. 2025. 7 (6). P. 91 – 97.

The article was submitted: May 2, 2025; Approved after reviewing: July 4, 2025; Accepted for publication: August 25, 2025.

Введение

Человек, посвятивший себя обучению стрельбе в прикладных спортивных дисциплинах, рано или поздно сталкивается с вопросом о том, как использовать внутренние ресурсы своего организма максимально эффективно. В такие моменты возникают сомнения в том, достаточно ли одних лишь технических навыков для победы. Практика показывает, что владение оружием и точная координация движений, безусловно, чрезвычайно важны, но без умения контролировать свою психику, управлять уровнем возбуждения и направлять внимание в нужное русло спортсмен формирует определённое ограничение собственных возможностей. Именно поэтому практики саморегуляции и методы психологической подготовки не только дополняют общефизическую и техническую подготовку, но порой оказываются решающими в определении результатов соревнований.

Материалы и методы исследований

Понимание собственных психофизиологических особенностей всегда лежит в основе любой методики саморегуляции. Для одних спортсменов оптимальный уровень возбуждения достигается посредством спокойного глубокого дыхания и мысленного моделирования результатов, в то время как другие нуждаются в активизации, пробуждающей волны адреналина, но при этом остающейся под контролем [2]. Индивидуальные характеристики нервной системы, составляющие темперамента и уровень самоконтроля формируют то, как стрелок адаптируется к переменам внешней среды. Именно поэтому универсального рецепта регулирования себя не существует. Однако в рамках общепризнанных подходов спортсмены, применяя грамотный целостный тренинг, постепенно достигают сбалансированных психофизиологических состояний, оказывающих благотворное влияние на результативность выстрела.

Результаты и обсуждения

Система дыхания и удержание правильного ритма сочетаются с работой мышечного контроля. Наше тело устроено так, что в состоянии повышенной тревожности мышцы склонны к неосознанному напряжению. Поэтому одним из самых доступных и эффективных методов снижения психофизиологического напряжения считается прогрессивная мышечная релаксация, заключающаяся в поочерёдном напряжении и расслаблении основных групп мышц [4]. При соблюдении правильной последовательности данных действий (от кистей рук до ног или наоборот) спортсмен получает возможность осознать разницу между состоянием напряжения и расслабления. Следовательно, ощущив очередную излишнюю скованность, он уже на автоматизме сможет снять её, сохраняя при этом внутреннюю уверенность в себе. Умение своевременно расслабляться особенно важно перед решающими моментами матча, когда цена ошибки возрастает многократно и эмоциональное напряжение может помешать сконцентрироваться на точности.

Параллельно с работой над телесной саморегуляцией на первых этапах внедрения психологического тренинга спортсмену стоит освоить ряд когнитивных техник, которые влияют на переработку стрессовых факторов. Одним из ключевых элементов становится позитивная самоговорка. Этот приём предполагает формирование и повторение личных установок, помогающих установить необходимую ментальную готовность и уверенность [9]. При регулярном использовании позитивной самоговорки улучшается эмоциональный фон, снижается уровень тревожности, а внимание направляется на конструктивное решение поставленных спортивных задач. Такая техника оказывается особенно уместной в финальных стадиях стрельбы, когда спортсмен уже физически и морально утомлён, а от одного точного выстрела может зависеть итоговая победа или поражение.

Для некоторых стрелков, являющихся по складу характера интровертами, более эффективной формой психологической подготовки становится визуализация. Этот метод заключается в мысленной репетиции соревнований и успешного выстрела. Использование воображения позволяет спортсмену воспроизвести ключевые фазы исполнения, в том числе правильное попадание, стабильный выдох, ощущение уверенности в собственных возможностях [5]. Кроме того, во время визуализации у человека задействуются те же нейронные цепочки, что и при реальном

выполнении действия. Благодаря этому можно укрепить моторные паттерны и сформировать положительный эмоциональный настрой. Важно, что тренер и сам стрелок должны контролировать эмоциональную основу образа, чтобы негативная фантазия не закрепилась и не стала причиной самосаботажа. Правильная визуализация требует целенаправленной тренировки не меньше, чем обычные физические упражнения.

Саморегуляция не может ограничиваться только состоянием соревнований. Она должна стать частью общего тренировочного процесса. Работа над психологическим балансом обязана включаться на постоянной основе, формируя не просто временный инструмент снятия стресса, а полноценный образ жизни спортсмена [1]. Нередко именно неспособность сохранять адекватную реакцию на ошибки во время тренировок ведёт к ошибкам в реальных состязаниях. Если спортсмен систематически не справляется с возникшим напряжением, у него появляется склонность к самообвинению и развитию негативного внутреннего диалога, усиливающего тревогу. Следовательно, обучение методам саморегуляции требует целостного подхода: от корректировки образа мыслей до внедрения физических упражнений на расслабление и повышения осознанности в ежедневном режиме.

Важный аспект повышения эффективности саморегуляции заключается в способности оценивать собственное состояние до, во время и после тренировочного цикла. Анализ предыдущих результатов, уровень мотивации, состояние здоровья и персональные психологические особенности помогают корректировать программу подготовки. Например, спортсмен способен замечать, что в определённые дни он более подвержен раздражительности, а значит, нужно использовать дополнительные упражнения на расслабление и дыхание. В другие периоды, напротив, иногда необходимо повысить тонус, задействовав активизирующие методы вроде прослушивания энергичной музыки, огненной разминки или приёмов кратковременного психологического «подъёма». Такой гибкий подход даёт возможность оставаться в зоне оптимальной работоспособности.

Физиологическая составляющая стресс-реакции при стрельбе, в частности, связана с уровнем адреналина, кортизола и другими гормональными изменениями в организме, которые не всегда легко поддаются сознательному контролю [7]. Однако тренировкой систематического самонаблюдения и регулярным

применением методов релаксации мы можем привнести в эту область определённую управляемость. Достаточно поддерживать сбалансированное соотношение активации и расслабления, чтобы процесс прошёл в наиболее благоприятных условиях. Более того, при целенаправленном использовании психорегуляции спортсмен научится держать нужный эмоциональный накал и переключаться между высококонцентрированным и более расслабленным состоянием в зависимости от фазы соревнования. В силу этого, чем выше уровень мастерства, тем более тонким становится управление психикой.

Существуют и более комплексные подходы к саморегуляции: аутогенная тренировка, медитация, психомышечные техники и даже биологическая обратная связь. К примеру, аутогенная тренировка уже многие десятилетия активно используется не только в спорте, но и в медицине, реабилитации и прочих областях, связанных со стрессом [2]. Её принципы – осознанное расслабление всего тела, концентрация на ощущениях тепла и тяжести, фиксация внутреннего покоя. На первых этапах обучения аутогенной тренировке бывает сложно полностью переключить ум на внутренние процессы, особенно когда вокруг шумное спортивное помещение или у спортсмена недостаточно опыта в таких упражнениях. Однако по мере тренировок возрастает способность быстро входить в подходящее состояние для стрельбы.

Параллельно с аутогенной тренировкой применяют медитационные практики. В отличие от распространённого мнения, медитативные упражнения не ограничиваются только сидячей позой и закрытыми глазами. Существуют динамические формы медитации, где спортсмен, выполняя разминку или несложные движения, старается отслеживать каждый вдох и выдох, не отвлекаясь на посторонние раздражители [7]. Такая практика формирует более чуткое ощущение тела, быстрее выявляет очаги напряжения и способствует гармонизации потока внимания. В результате у стрелка повышается качество выстрела, так как количество посторонних мыслей, блуждающих во время прицеливания, существенно снижается. Этот приём требует весьма кропотливого освоения, но многие стрелки отмечают, что при систематическом применении медитационных техник они начинают ощущать особую глубину концентрации.

Одновременно с развитием данных умений не стоит забывать о социальном окружении

спортсмена. Нередко эмоции и напряжение во время соревнований усиливаются не только из-за самой ответственности за результат, но и из-за влияния тренера, товарищей по команде, ожиданий родственников. Поддержка близких и грамотное руководство наставника могут существенно облегчить процесс освоения саморегуляции. С одной стороны, подбадривающие слова влияют на внутреннее чувство уверенности [3]. С другой – чрезмерная критика или немотивированно высокие требования подавляют желание совершенствоваться у некоторых атлетов, порождая постоянный фон стресса. Поэтому часть психологической подготовки предполагает установление чётких коммуникационных границ, в которых спортсмен может спокойно работать над собой и развивать способность конструктивно воспринимать обратную связь.

Дополнительно значительным фактором в повышении эффективности методик саморегуляции становится культура восстановления после тренировок и соревнований. Сюда входит не только сон, питание, массаж и простые физические ритуалы отдыха, но и умение переключаться мысленно, заняться приятным хобби, поговорить на отвлечённые темы [1]. Известно, что способность восстанавливаться – одно из ключевых преимуществ спортсмена, ведь иногда стресс не заканчивается с завершением стрельбы. Мысли о сделанных ошибках могут долго не отпускать, разрушая уверенность в себе, приводя к сомнениям. Поэтому налаживая качественный отдых, стрелок контролирует уровень психологического и физиологического напряжения, заботится об эмоциональном состоянии и готовит платформу для будущих тренировок.

В арсенал методов саморегуляции входит простая, но действенная техника письма. Человек берёт лист бумаги и фиксирует свои ощущения, эмоции, мысли о прошлой тренировке или прошедших соревнованиях. Имеется в виду не формальный отчёт для тренера, а скорее доверительный диалог с самим собой [6]. Такая техника применяется многими спортсменами разных видов спорта для повышения уровня самоанализа. Ведь, записывая мысли, мы одновременно структурируем их и можем обнаружить новые связи и закономерности. Нередко стрелок, страдая от повышенной тревожности, вдруг замечает, что его беспокойство связано не столько с комплексом перед соперником, сколько с внутренней боязнью допустить повторение старой ошибки. Это важный

нюанс, который можно выявить или во время работы с психологом, или посредством подобных письменных практик, совмещённых с методиками саморегуляции.

Человеку, впервые приобщившемуся к спортивной стрельбе, трудно представить, как мелкие, казалось бы, детали могут влиять на результат. Но в итоге оказывается, что буквально каждая крупица психологического состояния влияет на устойчивость рук, чёткость зрения, способность быстро реагировать на мишень [5]. Когда саморегуляция интегрирована во все аспекты подготовки, спортсмен учится не игнорировать мельчайшие сигналы своего тела и психики. Проблема в том, что иногда внутри коллектива или даже в общественном сознании бытует предубеждение, что методы психологической подготовки не нужны или они подходят лишь для тех, кто не может справиться с нагрузкой без дополнительных приёмов. Однако практика и достижения ведущих стрелков показывают обратное: те, кто вкладывает ресурсы в грамотные психотренинги и саморегуляцию, получают долгосрочное преимущество и показывают наиболее стабильные результаты на дистанции всей карьеры.

Положительное влияние методов саморегуляции не ограничивается только смягчением стресса и улучшением концентрации, хотя эти эффекты вполне очевидны. Они также помогают развивать общую уверенность и улучшают психологическую устойчивость спортсмена за пределами стрельбы. Ведь способность грамотно реагировать на внешние обстоятельства, контролировать дыхание и осознанно управлять своими эмоциями — это качества, ценные в любых стрессовых ситуациях, в том числе бытовых и профессиональных. Таким образом, развивается не просто компетенция высокоточного спортсмена, а целостная личность, готовая принимать вызовы во многих сферах жизни.

Если говорить о нейрофизиологических механизмах, лежащих в основе преимущественного эффекта саморегуляции, то стоит отметить активизацию префронтальной коры и зон, отвечающих за сосредоточение и торможение чрезмерных эмоциональных всплесков. С развитием навыков саморегуляции у спортсмена всё больше укрепляются межклеточные связи в

данных областях мозга, что приводит к более тонкому контролю соматических реакций. В этом плане важна регуляция высшей нервной деятельности, предполагающая баланс процессов возбуждения и торможения, которые и обеспечивают оптимальный уровень бодрствования, требуемый для лучшего результата. Кроме того, происходит своего рода «тренировка» вегетативной нервной системы, что позволяет более мягко реагировать на изменения среды.

В спортивной психологии особенно подчёркивается индивидуальный подбор методик для каждого стрелка. То, что хорошо работает для одного, может совсем не подойти другому. По этой причине квалифицированный психолог, работающий вместе с тренером, должен отслеживать динамику и адаптировать процесс. Нередко спортсмену бывает полезно совместить дыхательные упражнения с прогрессивной релаксацией и расстановкой «якорей», когда определённый жест, слово или визуальный образ запускают моментальный переход в спокойное состояние. Так формируется привычка, наработанная многократными повторениями, которая становится автоматизмом на соревнованиях. Если же методике не уделять достаточного внимания и надеяться, что всё само собой наладится, можно столкнуться с внезапным психологическим коллапсом в решающий момент.

Выводы

Таким образом, методы саморегуляции оказывают существенное влияние на эффективность стрельбы, обеспечивая психологическую устойчивость, повышая концентрацию и помогая стрелку адекватно реагировать на стресс. Развитие данных навыков становится органичной частью современного тренировочного процесса, способствуя общему прогрессу и устойчивости результатов. Спортсмен, который научился использовать инструменты саморегуляции, получает стратегическое преимущество, ведь умеет управлять своим внутренним состоянием и не позволяет внешним факторам разрушать сосредоточенность. Именно поэтому будущие перспективы прикладных спортивных дисциплин в стрельбе во многом зависят от способности тренеров, спортсменов и специалистов в области психологии комплексно интегрировать данные методы в культуру подготовки.

Список источников

1. Алёшичева А.В. Эффективность применения саморегуляции для сохранения психологического здоровья спортсменов // Психическое здоровье общества в постсовременном мире: Сборник материалов форума специалистов помогающих профессий с международным участием. Общероссийская общественная организация «Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига». 2016. С. 123 – 124.
2. Анохова А.А., Сопов В.Ф. Применение психической саморегуляции в актуальных отрезках спортивной деятельности // От истоков к современности. 130 лет организации психологического общества при Московском университете: сборник материалов юбилейной конференции: в 5 т. / Отв. ред.: Д.Б. Богоявленская, 2015. С. 372 – 374.
3. Васильева Т.Б., Жаворонок Ю.Ю. Способы психологической саморегуляции, используемые для повышения эффективности выполнения упражнений стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова / Редкол.: Е.В. Панов, В.М. Дворкин. Красноярск, 2022. С. 40 – 43.
4. Даньшин А.С. Методы саморегуляции в рамках подготовки сотрудника к стрельбе из боевого оружия // Актуальные проблемы огневой подготовки образовательных организаций МВД России: Сборник научных статей по итогам Всероссийского круглого стола / Под общей ред. А.И. Мещанинова. 2019. С. 72 – 75.
5. Жаворонок Ю.Ю. Способы психологической саморегуляции, используемые сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации для повышения эффективности выполнения упражнений стрельбы // Молодежь, наука и цивилизация: Материалы международной студенческой научной конференции / Отв. редактор Н.Н. Цуканов. Красноярск, 2022. С. 558 – 561.
6. Коноплева А.Н., Карданова Е.В. Влияние средств и методов саморегуляции на результативность соревновательной деятельности спортсменов-тяжелоатлетов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 4. С. 19.
7. Кочеткова С.В. Влияние тренинга саморегуляции на психологический статус спортсменов-атлетов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2008. Т. 10. С. 133 – 136.
8. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Использование средств психической саморегуляции в спорте: итоги и перспективы // Спортивный психолог. 2003. № S3. С. 36 – 43.
9. Моисеева А.П. Способы и приемы саморегуляции для спортсменов до и во время соревновательного процесса // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы. Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. Москва, 2022. С. 135 – 139.
10. Нурмухамбетова М.Б. Обучение дыхательным упражнениям спортсменов-единоборцев с целью повышения эффективности спортивной деятельности // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Десятилетия науки и технологий. Казань, 2022. С. 369 – 373.

References

1. Aleshicheva A.V. Efficiency of self-regulation application for maintaining psychological health of athletes. Mental health of society in the postmodern world. Collection of materials of the forum of specialists of helping professions with international participation. All-Russian public organization "All-Russian professional psychotherapeutic league". 2016. P. 123 – 124.
2. Anokhova A.A., Sopov V.F. Application of mental self-regulation in current segments of sports activity. From origins to modernity. 130 years of the organization of the psychological society at Moscow University: collection of materials of the jubilee conference: in 5 volumes. Responsible. editors: D.B. Bogoyavlenskaya, 2015. P. 372 – 374.
3. Vasilyeva T.B., Zhavoronok Yu.Yu. Methods of psychological self-regulation used to improve the efficiency of shooting exercises from combat hand-held small arms. Optimization of the educational and training process in higher education institutions. Healthy lifestyle as a factor in the prevention of drug addiction: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the memory of the USSR Master of Sports in Sambo and Judo, Honored Coach of the RSFSR, Police Colonel E.V. Agafonov. Ed.: E.V. Panov, V.M. Krasnoyarsk, 2022. P. 40 – 43.

4. Danshin A.S. Self-regulation methods in the framework of employee training for shooting from combat weapons. Actual problems of fire training of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia: Collection of scientific articles based on the results of the All-Russian round table. Under the general editorship of A.I. Meshchaninov. 2019. P. 72 – 75.
5. Zhavoronok Yu.Yu. Methods of psychological self-regulation used by employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation to improve the efficiency of shooting exercises. Youth, Science and Civilization: Proceedings of the International Student Scientific Conference. Responsible editor N.N. Tsukanov. Krasnoyarsk, 2022. P. 558 – 561.
6. Konopleva A.N., Kardanova E.V. Influence of self-regulation tools and methods on the effectiveness of competitive activities of weightlifters. Theory and practice of physical education. 2018. No. 4. P. 19.
7. Kochetkova S.V. Influence of self-regulation training on the psychological status of outsider athletes. Current issues of physical education and sports. 2008. Vol. 10. P. 133 – 136.
8. Malkin V.R., Rogaleva L.N. Use of mental self-regulation tools in sports: results and prospects. Sports psychologist. 2003. No. S3. P. 36 – 43.
9. Moiseeva A.P. Methods and techniques of self-regulation for athletes before and during the competitive process. Current issues in the development of hand-to-hand combat: problems, solutions, prospects. Collection of scientific papers of the International scientific and practical conference. Moscow, 2022. P. 135 – 139.
10. Nurmukhambetova M.B. Teaching breathing exercises to martial artists in order to improve the effectiveness of sports activities. Dominants of psychological and pedagogical mastery in the field of physical education and sports: Collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation within the framework of the Decade of Science and Technology. Kazan, 2022. P. 369 – 373.

Информация об авторе

Гончаров В.А., исследователь, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина, boxben@yandex.ru

© Гончаров В.А., 2025