Дата поступления рукописи в редакцию: 18.03.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 25.04.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3849-2026-4-101-107

КАЗНАЧЕЕВ Валерий Александрович,

кандидат психологических наук, доцент кафедры физической, огневой и тактико-специальной подготовки Самарского юридического института ФСИН России,

e-mail: mail@law-books.ru

УВАРОВ Сергей Анатольевич,

преподаватель кафедры физической, огневой и тактико-специальной подготовки Псковского филиала Университета ФСИН России,

e-mail: mail@law-books.ru

ЛЯПИН Виктор Михайлович,

кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры социально – гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Северо-Кавказский филиал Российского государственного университета правосудия им. В.М. Лебедева,

e-mail: mail@law-books.ru

КРАПИВИН Олег Владимирович,

Доцент Института Академии ФСИН России кафедра физической подготовки и спорта,

e-mail: o.krapivin@list.ru

ДОСТАЙ-ООЛ Артыш Чингисович,

преподаватель кафедры физической и огневой подготовки ФКОУ ВО Кузбасского института ФСИН России,

e-mail: mail@law-books.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ УИС НА ЭТАПЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. *Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС) является одним из ключевых элементов эффективного исполнения служебных обязанностей. В условиях высокой физической и психологической нагрузки, связанных с обеспечением безопасности исправительных учреждений и контролем за осужденными, уровень физической подготовки напрямую влияет на профессиональную работоспособность и здоровье работников. Особое значение приобретает этап первоначальной подготовки, когда закладываются основы физической выносливости, силы и координации.*

На данном этапе формируются не только базовые навыки и физические качества, необходимые для службы, но и воспитывается дисциплина, устойчивость к стрессу и способность быстро реагировать на внештатные ситуации. Комплексный подход к тренировочному процессу позволяет сотрудникам адаптироваться к специфике работы в УИС, минимизировать риски травматизма и повысить общий уровень боевой готовности. В статье рассматриваются основные методы и принципы организации физической подготовки на этапе первоначального обучения сотрудников УИС.

Ключевые слова: *ФСИН России, физическая подготовка, безопасность, сотрудник ФСИН, психология, служебная деятельность.*

KAZNACHEEV Valery Aleksandrovich,

Candidate of Psychological Sciences Associate Professor, Department of Physical, Firearms, and Tactical-Special Training, Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

UVAROV Sergey Anatolyevich,

Lecturer, Department of Physical, Firearms, and Tactical-Special Training, Pskov Branch of the University of the Federal Penitentiary Service of Russia

LYAPIN Viktor Mikhailovich,

Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Department of Social, Humanitarian, and Natural Sciences, North Caucasus Branch of the V.M. Lebedev Russian State University of Justice

KRAPIVIN Oleg Vladimirovich,

Associate Professor of the Institute of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia Department of Physical Training and Sports

GET-OOL Artysh Chingisovich,

Lecturer, Department of Physical and Fire Training, FKOU HE Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

PHYSICAL TRAINING OF PENALTIES STAFF AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Annotation. *Physical fitness of penal system (PS) employees is a key element in the effective performance of their duties. Under the high physical and psychological strain associated with ensuring the security of correctional facilities and monitoring inmates, the level of physical fitness directly impacts their professional performance and health. The initial training stage, which lays the foundation for physical endurance, strength, and coordination, is particularly important.*

At this stage, not only are the basic skills and physical qualities necessary for service developed, but discipline, stress resistance, and the ability to quickly respond to emergency situations are also fostered. A comprehensive approach to training allows employees to adapt to the specifics of work in the PS, minimize the risk of injury, and improve overall combat readiness. This article examines the basic methods and principles of organizing physical training during the initial training of PS employees.

Key words: *Federal Penitentiary Service of Russia, physical training, security, Federal Penitentiary Service employee, psychology, service activities.*

Физическая подготовка сотрудников Уголовно-исполнительной системы (УИС) на этапе первоначальной подготовки является краеугольным камнем формирования их профессиональной компетентности и способности эффективно выполнять служебные обязанности. Работа в УИС предъявляет высокие требования к физическому состоянию сотрудников, поскольку связана с постоянным воздействием стрессовых ситуаций, необходимостью обеспечения безопасности режимных объектов, взаимодействием с лицами, находящимися в уголовно-исполнительных учреждениях, и выполнением оперативно-служебных задач, требующих оперативной реакции и физической выносливости.

Почему именно на этапе первоначальной подготовки уделяется особое внимание физической подготовке? Этот этап служит базой для формирования не только профессиональных знаний и навыков, но и физического резерва, который обеспечивает готовность к выполнению сложных служебных задач. В этот период закладываются основы физической культуры, прививается систематический подход к тренировкам, а также оценивается исходный уровень физического развития каждого сотрудника. Все это обеспечивает возможность корректировки индивидуальных программ физической подготовки с учетом личных особенностей.

Физическая подготовка сотрудников УИС рассматривается как многогранный процесс, включающий в себя развитие силовых качеств, выносливости, быстроты, координации движений и общей физической работоспособности. Комплексное развитие этих показателей влияет на способность персонала оперативно реагировать на изменяющиеся условия работы, предотвращать конфликтные ситуации и обеспечивать надежную охрану объектов. Важной составляющей является также повышение уровня физической антропометрической подготовки, что позволяет снизить вероятность травматизма в процессе несения службы.

Образовательные программы, разработанные для начального этапа подготовки сотрудников УИС, активно

применяют современные методики физического воспитания и тренировки. Они включают адаптивные упражнения, направленные на постепенное развитие физических качеств, с учетом имеющегося уровня подготовки и особенностей службы. При этом значительное внимание уделяется формированию мотивации к активным занятиям спортом и оздоровительной деятельности, что способствует укреплению здоровья и психологической устойчивости.

Особое значение имеет системность занятий физической подготовкой, подразумевающая регулярность, последовательность и вариативность физических нагрузок. Такие подходы обеспечивают стабильный прирост физических возможностей и предотвращают развитие профессионального выгорания и хронической усталости. Важным аспектом в процессе начальной физической подготовки является также формирование умения поддерживать физическую форму самостоятельно и в условиях ограниченного времени, что весьма характерно для практической службы в УИС.

Ещё одной не менее важной составляющей начальной физической подготовки является обучение правильной организации режима отдыха и восстановления после физических нагрузок. Это способствует оптимальному росту функциональных возможностей организма, предупреждает переутомление и повышает уровень работоспособности в целом. В этом контексте уделяется внимание также вопросам самоконтроля, саморегуляции и формированию навыков здорового образа жизни.

Таким образом, введение в физическую подготовку сотрудников УИС на этапе первоначальной подготовки создаёт фундамент для формирования профессионально пригодного, физически закалённого и психологически устойчивого специалиста. Оно обеспечивает системный подход к развитию физических качеств, формирует мотивацию к поддержанию здоровья и физической активности, а также способствует успешной адаптации к служебной деятельности в условиях повышенных требований. Именно на этом этапе закладываются ключевые принципы и стандарты физической подготовки, необходимые для дальнейшего совершенствования и успешного выполнения служебных задач в уголовно-исполнительной системе.

Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС) на этапе первоначальной подготовки играет ключевую роль в формировании профессиональных и личностных качеств, необходимых для успешного исполнения служебных обязанностей. Именно в этот период закладываются основы физического здоровья, выносливости, силы и координации, которые являются неотъемлемыми элементами эффективной деятельности в условиях повышенных физических и психологических нагрузок.

Значение физической подготовки обусловлено спецификой работы сотрудников УИС, связанной с обеспечением безопасности, контролем за соблюдением режима в исправительных учреждениях, а также выполнением оперативно-служебных задач, нередко требующих быстрого реагирования и физического вмешательства. Вместе с умственными и психологическими качествами физическое состояние влияет на уровень боеспособности, способность выдерживать стрессовые ситуации и сохранять работоспособность в условиях длительных физических нагрузок.

На этапе первоначальной подготовки физическая подготовка служит основой для формирования выносливости и силы, необходимых для выполнения разнообразных служебных заданий. Организация тренировочного процесса позволяет не только развить физические качества, но и воспитать дисциплину, настойчивость и выдержку. Это способствует формированию устойчивого стереотипа поведения, ориентированного на эффективное решение рабочих задач и предотвращение конфликтных ситуаций.

Кроме того, физическая подготовка в начальном периоде деятельности способствует укреплению здоровья и профилактике профессиональных заболеваний. В условиях интенсивной умственной и эмоциональной нагрузки служебная физическая активность помогает поддерживать высокий уровень общего тонуса организма, снижать уровень утомляемости и повышать работоспособность. Комплекс тренировок на данном этапе ориентирован на гармоничное развитие основных физических качеств, включая аэробную выносливость, силу мышц, гибкость и координацию движений.

Не менее важным аспектом является формирование у сотрудников позитивного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, что обеспечивает устойчивую мотивацию к поддержанию физической формы на протяжении всей службы. На этапе первоначальной подготовки формируются навыки самостоятельной работы над своим физическим состоянием, что в дальнейшем позволяет сотрудникам успешно справляться с изменяющимися требованиями службы и сохранять высокий уровень профессиональной мобильности.

Физическая подготовка на начальном этапе также направлена на предупреждение травматизма и повышение безопасности как для самих сотрудников, так и для лиц, находящихся под их контролем. Развитие скорости реакции, ловкости и умения быстро ориентироваться в нестандартных ситуациях минимизирует риски возникновения аварийных и конфликтных ситуаций, способствуя сохранению жизни и здоровья.

Важный элемент физической подготовки – адаптация к специфическим условиям службы в уголовно-исполнительной системе. Тренировки включают развитие навыков, необходимых для преодоления физических препятствий, правильного использования служебного оружия и средств индивидуальной защиты, что напрямую влияет на успешность выполнения служебных заданий. Такое профильное направление подготовки на первом этапе позволяет максимально полно подготовить сотрудника к реальным условиям службы и сформировать у него профессиональные привычки.

Таким образом, значение физической подготовки на этапе первоначальной подготовки сотрудников УИС заключается не только в обеспечении физической готовности к выполнению служебных обязанностей, но и в воспитании психологической устойчивости, ответственности, дисциплины и способности к самосовершенствованию. Комплексный подход к физическому воспитанию способствует формированию всесторонне подготовленного специалиста, способного эффективно выполнять поставленные задачи в экстремальных и нестандартных условиях, что является залогом безопасности, стабильности и эффективности работы учреждений уголовно-исполнительной системы.

Физическая подготовка сотрудников УИС (Уголовно-исполнительной системы) на этапе первоначальной подготовки является одной из ключевых составляющих их профессиональной подготовки. Она направлена на формирование у курсантов необходимых физических качеств, способствующих эффективному выполнению служебных обязанностей в условиях повышенных нагрузок и стресса. Основные компоненты и методы физической подготовки в данном контексте должны обеспечивать всестороннее развитие физических способностей, обеспечивать готовность к выполнению специфических задач и формировать у сотрудников выносливость, силу, быстроту реакции и координацию движений.

Ключевыми компонентами физической подготовки сотрудников УИС являются общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и развитие морально-психологической выносливости. Общая физическая подготовка включает в себя развитие основных физических качеств: силовой потенциал, выносливость, скорость, гибкость и координация. Все эти качества формируют базу для успешного выполнения служебных задач, таких как задержание правонарушителей, преодоление различных препятствий, работа в условиях ограниченного пространства и повышенной физической нагрузки. Специальная физическая подготовка направлена на отработку конкретных навыков, непосредственно связанных с профессиональной деятельностью сотрудников УИС. Это могут быть упражнения с элементами самообороны, технические приемы, физическое взаимодействие с задерживаемыми, умение быстро и эффективно устранять угрозы. Морально-психологическая выносливость является неотъемлемой частью физической подготовки, поскольку работа в условиях стресса требует не только физической силы, но и устойчивости к нервным и эмоциональным нагрузкам.

Методы физической подготовки на этапе первоначальной подготовки сотрудников УИС базируются на системном и комплексном подходе, предусматривающем регулярность, постепенное увеличение нагрузок и разнообразие тренировочных мероприятий. Одним из основных методов является циклическая тренировка, включающая бег, плавание, лыжные упражнения и велоспорт. Такие занятия способствуют развитию аэробной выносливости, повышают общий уровень физической работоспособности и укрепляют сердечно-сосудистую систему. Особое внимание уделяется интервальным тренировкам, которые сочетают периоды высокой интенсивности с фазами восстановления, что способствует повышению мощности и выносливости, необходимых при кратковременных, но интенсивных физических усилиях.

Силовая подготовка реализуется через упражнения с отягощениями, использование собственного веса и функциональный тренинг. Эта составляющая направлена на развитие мускулатуры, повышение силы захвата, устойчивости и координации. Очень важным элементом являются упражнения по развитию гибкости и подвижности суставов, что снижает риск травм и повышает эффективность движений в экстремальных ситуациях. Кроме того, значительное место занимает методика специальных тренировок, включающая отработку приемов рукопашного боя, техники задержания и освобождения от захватов, работу с оружием и защитной экипировкой.

Отдельно следует выделить метод

психологической тренировки, которая проводится параллельно с физической подготовкой. Методы психоэмоциональной разгрузки, развитие стрессоустойчивости, навыков саморегуляции и контроля дыхания — все это способствует формированию у сотрудников устойчивого физического и психологического состояния, необходимого для успешного исполнения служебных задач.

Таким образом, физическая подготовка на этапе первоначальной подготовки сотрудников УИС представляет собой сложную, многокомпонентную систему, включающую базовое развитие физических качеств, овладение специальными приемами и формирование устойчивости к стрессу. Комплексный подход к тренировкам, использование различных методов и регулярность занятий обеспечивает формирование подготовленных, выносливых и морально устойчивых специалистов, готовых к выполнению широкого спектра служебных задач в условиях повышенной ответственности и физического напряжения.

Физическая подготовка сотрудников Уголовно-исполнительной системы (УИС) на этапе первоначальной подготовки является одним из ключевых компонентов формирования профессиональной компетентности и готовности к выполнению служебных обязанностей. Эффективное овладение необходимыми физическими навыками и поддержание высокого уровня физической выносливости обеспечивают безопасность как самого сотрудника, так и окружающих, а также способствуют успешному выполнению задач, стоящих перед системой исполнения наказаний.

Программы физической подготовки, внедряемые в учебные центры УИС, строятся с учетом специфики профессиональной деятельности и учитывают важность комплексного развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и психологической устойчивости. Основной целью является формирование у курсантов устойчивых навыков физической активности, необходимых для выполнения служебных функций в экстремальных условиях, включая умение применять физические приемы при задержании правонарушителей, преодолевать препятствия, быстро ориентироваться в сложной обстановке.

Нормативы физической подготовки в УИС направлены на объективное оценивание уровня физической готовности каждого сотрудника и служат основой для планирования тренировочного процесса. Они включают разнообразные испытания, отражающие основные требования профессии: бег на различные дистанции, подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, прыжки в длину с места, плавание и другие показатели. Эти нормативы периодически пересматриваются, учитывая современные тенденции в развитии профессиональных и физических требований к сотрудникам исправительных учреждений.

Одним из важных аспектов разработки программ является дифференциация нагрузки в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей курсантов, что позволяет максимально эффективно и безопасно развивать физическую форму. При этом особое внимание уделяется профилактике травматизма, правильной организации режима тренировок и восстановительных процедур.

Применяемые методики физической подготовки базируются на современных научных достижениях в области спортивной физиологии, психологии и педагогики. Занятия включают как традиционные тренировки, так и специализированные упражнения по функциональному развитию, направленные на повышение реактивности, ловкости и силы. Важной составляющей программ является применение ситуационных тренингов, моделирующих реальные служебные ситуации, что способствует развитию профессиональной мобильности и стрессоустойчивости.

Обязательным элементом является регулярное тестирование физических показателей с последующим анализом результатов, позволяющим корректировать тренировочный процесс и поддерживать необходимый уровень готовности. Это способствует формированию у сотрудников привычки к систематическим занятиям спортом в течение всей службы, что положительно сказывается на их здоровье и работоспособности.

В рамках программ физической подготовки предусмотрено также ознакомление с нормативами выносливости и силовых показателей, соответствующих различным этапам карьерного роста в системе УИС. Это создает прозрачную и мотивационную структуру оценки физической подготовки, стимулирует личностное развитие и профессиональный рост сотрудников.

Таким образом, программы и нормативы физической подготовки в УИС на этапе первоначальной подготовки создают прочную основу для формирования физической культуры, жизнеспособности и профессиональной компетентности сотрудников. Грамотно организованный процесс способствует эффективной подготовке к службе, снижая риски травматизма и повышая общий уровень безопасности в исправительных учреждениях.

Оценка эффективности физической подготовки сотрудников УИС на этапе первоначальной подготовки является ключевым аспектом обеспечения высокого уровня профессиональной готовности и безопасности при выполнении служебных обязанностей. Физическая подготовка в данной сфере направлена на формирование необходимых физических и морально-психологических качеств, позволяющих сотрудникам оперативно и эффективно реагировать в условиях повышенного стресса, противодействовать физическому сопротивлению, обеспечивать охрану и конвоирование заключённых, а также предотвращать и нейтрализовать противоправные действия.

Для объективной оценки эффективности физической подготовки применяются комплексные методики мониторинга, включающие как количественные, так и качественные показатели. Основными параметрами являются уровень развития общей выносливости, силовых качеств, скорости реакций, гибкости, а также специальной физической подготовленности, связанной с профессиональной деятельностью. В ходе начального этапа обучения сотрудники проходят контрольные тестирования, включающие нормативы по бегу на различные дистанции, подтягиваниям, отжиманиям, упражнениям на гибкость и координацию, а также специальные полосу препятствий и имитационные упражнения, направленные на отработку навыков самообороны и задержания.

Результаты такой оценки позволяют не только выявить уровень физической готовности каждого сотрудника, но и скорректировать индивидуальные планы тренировок, учитывая индивидуальные особенности и выявленные слабые стороны. Значительно повышает эффективность программы включение элементов функционального тренинга, направленного на развитие комплексных двигательных навыков, максимально приближенных к реальным условиям службы. Такой подход способствует улучшению показателей силовой и аэробной выносливости, а также развитию координации и быстроты, что существенно улучшает общую работоспособность сотрудников.

Анализ текущих методик и результатов физической подготовки также выявляет определенные слабые места и резервы совершенствования. Одной из перспективных областей развития становится интеграция современных технологий мониторинга физического состояния — использование носимых датчиков, систем биометрического контроля, программ адаптивной физической нагрузки, которые в режиме реального времени позволяют отслеживать прогресс и предотвращать переутомление и травмы. Внедрение цифровых платформ для обучения и контроля создаёт условия для более точного и оперативного реагирования на изменения состояния здоровья и физической формы сотрудников.

Кроме того, особое внимание уделяется психологической составляющей физической подготовки, поскольку стрессоустойчивость и способность к быстрому восстановлению после интенсивных физических и эмоциональных нагрузок являются критически важными факторами успешного выполнения служебных задач. Современные программы физической подготовки всё чаще включают элементы дыхательной гимнастики, медитации, а также тренировки когнитивных функций, направленных на повышение концентрации и управляемости стрессовыми ситуациями.

Перспективы развития физической подготовки судебных и исправительных сотрудников также связаны с интеграцией межведомственного взаимодействия и обменом опытом с другими силовыми структурами, что позволяет перенимать передовые методики подготовительных программ. Значительное внимание уделяется созданию специализированных учебно-тренировочных центров с современным оборудованием и тренажёрами, которые имитируют реалистичные ситуации службы, что способствует более полноценной и всесторонней подготовке.

Таким образом, оценка эффективности физической подготовки в процессе первоначальной подготовки сотрудников УИС должна быть комплексной и системной, выходя за рамки традиционных нормативов и базовых тестов. Внедрение инновационных технологий, учет психологических факторов и постоянное совершенствование методик обеспечат не только повышение физической формы персонала, но и улучшение оперативной эффективности, безопасность и здоровье сотрудников на всех этапах службы. В конечном итоге это способствует укреплению правопорядка и стабильности в обществе.

Список литературы:

[1] Кузьмичева, Н. А. Актуальные вопросы психосоматики в деятельности сотрудников правоохранительных органов / Н. А. Кузьмичева // Профессиональное образование сотрудников органов внутренних дел. Педагогика и психология служебной деятельности: состояние и перспективы: Сборник научных трудов IX Международной конференции (памяти первого начальника Московского университета МВД

России Владимира Яковлевича Кикотя), Москва, 26–27 июня 2025 года. – Москва: Московский университет МВД РФ им. В.Я. Кикотя, 2025. – С. 327-332. – EDN CYCWXR.
[2] Кокурин, А. В. Психология служебной деятельности сотрудников подразделений охраны ФСИН России / А. В. Кокурин, А. И. Мокрецов, Д. А. Красов // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2008. – № 6(73). – С. 27-33. – EDN VXRNDH.
[3] Ведяскин, Ю. А. Психология достижения физической формы: как мотивация влияет на обучающихся вузов МЧС России / Ю. А. Ведяскин, К. К. Морозова // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: Материалы VI Международной российско-белорусской научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 27–28 февраля 2025 года. – Воронеж: Воронежская государственная академия спорта, 2025. – С. 20-24. – EDN EIKWHU.
[4] Смирнова, А. А. Роль отдыха в психологии физической подготовки у обучающихся вузов МЧС России / А. А. Смирнова, Ю. А. Ведяскин // Образование, наука и инновации: современные вызовы: материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных: в 2 ч., Мелитополь, 12–13 декабря 2024 года. – Мелитополь: Мелитопольский государственный университет, 2025. – С. 1379-1382. – EDN HGPCZU.
[5] Учебное пособие по дисциплине «Экстремальная психология» для курсантов МЧС России / М. С. Талмач, Х. И. Емельянова, Е. Т. Пак [и др.]; Под общей редакцией Ю.С. Шойгу. – Москва: Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций МЧС России, 2017. – 228 с. – ISBN 978-5-93970-201-0. – EDN ZDHQTJ.

References:

[1] Kuzmicheva, N. A. Topical issues of psychosomatics in the activities of law enforcement officers/N. A. Kuzmicheva//Professional education of employees of internal affairs bodies. Pedagogy and psychology of performance: state and prospects: Collection of scientific works of the IX International Conference (in memory of the first head of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia Vladimir Yakovlevich Kikot), Moscow, June 26-27, 2025. - Moscow: Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.Ya. Kikot, 2025. - S. 327-332. – EDN CYCWXR.
[2] Kokurin, A. V. Psychology of service activities of employees of security units of the Federal Penitentiary Service of Russia/A. V. Kokurin, A. I. Mokretsov, D. A. Krasov//Vedomosti of the penal system. – 2008. – № 6(73). - S. 27-33. – EDN VXRNDH.
[3] Vedyaskin, Yu. A. Psychology of achieving physical form: how motivation affects students of universities EMERCOM of Russia/Yu. A. Vedyaskin, K. K. Morozova//Modern vectors of applied research in the field of physical culture and sports: Materials of the VI International Russian-Belarusian scientific-practical conference for young scientists, graduate students, undergraduates and students, Voronezh, February 27-28 2025. - Voronezh: Voronezh State Academy of Sports, 2025. - S. 20-24. – EDN EIKWHU.
[4] Smirnova, A. A. The role of rest in the psychology of physical training among students of universities of the Ministry of Emergencies of Russia/A. A. Smirnova, Yu. A. Vedyaskin//Education, science and innovation: modern challenges: materials of the International Scientific and Practical Conference of students, graduate students and young scientists: at 2 hours, Melitopol, December 12-13, 2024. - Melitopol: Melitopol State University, 2025. - S. 1379-1382. – EDN HGPCZU.
[5] Textbook on the discipline “Extreme Psychology” for cadets of the EMERCOM of Russia/M. S. Talmach, H. I. Emelyanova, E. T. Pak [and others]; Edited by Yu.S. Shoigu. - Moscow: All-Russian Research Institute for Civil Defense and Emergencies EMERCOM of Russia, 2017. - 228 p. - ISBN 978-5-93970-201-0. – EDN ZDHQTJ.