

Рог Александр Николаевич

преподаватель

ФГКВОУ ВО «Московское высшее общевойсковое командное орденов
Жукова, Ленина и Октябрьской Революции
Краснознаменное училище» Министерства обороны РФ
г. Москва

Скопинцов Владимир Иванович

канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Московское высшее общевойсковое командное орденов
Жукова, Ленина и Октябрьской Революции
Краснознаменное училище» Министерства обороны РФ
г. Москва

Понадьин Антон Виталиевич

помощник командира по физической подготовке –
начальник физической подготовки войсковой части
Войсковая часть
г. Санкт-Петербург

DOI 10.31483/r-152705

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
И ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ
ВОЕННОГО ВУЗА**

Аннотация: в статье исследуется влияние систематических занятий по физической подготовке на когнитивные способности и психофизическое состояние курсантов военных вузов. Представлены теоретические положения и эмпирические данные, подтверждающие, что физическая активность способствует улучшению внимания, памяти, мышления, эмоциональной устойчивости и общей работоспособности курсантов. Особое внимание уделено комплексной оценке физических, психологических и когнитивных показателей, а

также выявлению взаимосвязи между уровнем физической подготовленности и учебной успеваемостью. Результаты исследования демонстрируют, что регулярные занятия физической подготовкой снижают уровень стресса, повышают когнитивную эффективность и способствуют гармоничному развитию личности курсантов военного вуза.

Ключевые слова: курсанты военного вуза, физическая подготовка, когнитивные способности, психофизическое состояние, внимание, память, эмоциональная устойчивость, физические качества, работоспособность.

Современные образовательные процессы в военных вузах характеризуются высокой интенсивностью учебной нагрузки, необходимостью постоянной концентрации, обработки больших объемов информации и адаптации к быстро меняющимся требованиям военно-образовательной среды. В этих условиях формирование когнитивной устойчивости и поддержание психофизического здоровья курсантов становится ключевым фактором успешного освоения программ обучения.

Физическая подготовка традиционно рассматривается как средство совершенствования физических качеств, военно-прикладных навыков и профилактики заболеваний.

Однако исследования последних лет показывают, что регулярные физические нагрузки оказывают значительное влияние на когнитивные функции, психоэмоциональное состояние и общую работоспособность курсантов. В частности, занятия избранными видами спорта или физической подготовкой в целом улучшают внимание, память, способность к аналитическому мышлению, повышают стрессоустойчивость и снижают утомляемость.

Цель исследования – выявить влияние систематических занятий физической подготовкой на совершенствование когнитивных способностей и психофизического состояния курсантов военного вуза.

Объект исследования – курсанты военного вуза и их психофизическое состояние.

Предмет исследования – влияние физической активности на когнитивные функции, эмоциональное состояние и общую работоспособность курсантов военного вуза.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что регулярная физическая активность способствует улучшению когнитивных процессов, снижению психофизической усталости и повышению психоэмоциональной устойчивости курсантов военного вуза.

Влияние занятий физической подготовкой на когнитивные способности и психофизическое состояние курсантов военных вузов изучалось в различных научных направлениях – военной педагогике, военной психологии, физиологии и спортивной медицине.

Физическая подготовка играет многогранную роль в военно-образовательной среде: она улучшает не только общее физическое состояние, в том числе и здоровье, но и когнитивные функции, эмоциональную устойчивость и общую продуктивность курсантов военного вуза [1].

Исследование проводилось с целью выявления взаимосвязи между физической активностью, когнитивными способностями и психофизическим состоянием курсантов военного вуза.

В исследовании участвовали 160 курсантов первого и второго года обучения, разделенные на экспериментальную и контрольную группы.

1-й этап исследования: анкетирование и оценка физической активности обучающихся.

Цель исследования: определить привычки курсантов к регулярным физическим нагрузкам и их восприятие физической активности как фактора развития когнитивных и эмоциональных функций.

В качестве метода исследования использовалась авторская анкета, которая состояла из трех блоков:

- частота и интенсивность спортивных тренировок;
- самооценка уровня внимания, памяти и концентрации;

– субъективная оценка эмоциональной устойчивости и общей работоспособности [2].

2-й этап исследования: педагогическое тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Цель исследования: оценка основных физических качеств курсантов и выявление их влияния на когнитивные показатели.

В качестве метода исследования проводилась проверка уровня сформированности физических качеств [3]:

– *выносливость* – бег на 1 км, бег на 3 км, восхождение на платформу (тумбу);

– *сила и координация* – подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 10×10 м и прыжки в длину;

– *гибкость* – наклон вперед из положения стоя;

Также устанавливался уровень общей физической активности обучающихся – путем измерения общего объема физической нагрузки за неделю [4].

3-й этап исследования: психологическая диагностика.

Цель исследования: выявление взаимосвязи между физической активностью, стрессоустойчивостью, уровнем тревожности и когнитивными функциями.

В качестве методов исследования использовались:

– опросник Спилбергера -Ханина для оценки личностной и ситуативной тревожности;

– методика САН (самочувствие, активность, настроение);

– тесты на внимание, кратковременную и рабочую память [5];

– наблюдение за поведением курсантов в процессе учебных занятий.

4-й этап исследования: оценка когнитивных и психофизических показателей обучающихся.

Цель исследования: выявить влияние занятий физической подготовкой на когнитивные способности, психоэмоциональное состояние и общую работоспособность курсантов.

В качестве методов исследования использовались:

- контрольные задания на внимательность, скорость обработки информации и способность к многозадачности;
- анализ успеваемости и качества выполнения учебных заданий;
- мнение преподавателей о психофизическом состоянии курсантов;
- наблюдение за усталостью и мотивацией во время учебного процесса.

Полученные в процессе исследования результаты:

- уровень физической активности и когнитивные функции обучающихся.

Систематически занимающиеся физической подготовкой курсанты, демонстрировали более высокие показатели концентрации, памяти и аналитического мышления.

Отмечено, что регулярные аэробные нагрузки положительно влияют на скорость обработки информации и способность к решению сложных задач, а сама физическая активность крайне положительно влияет на усвоение обучающимися новой информации [6];

- психофизическое состояние обучающихся. Регулярные физические нагрузки снижали уровень тревожности в экспериментальной группе на 20–30% по сравнению с контрольной группой. В экспериментальной группе демонстрировали меньше признаков усталости и эмоционального выгорания, улучшение настроения и общей мотивации к учебной деятельности. Командные и игровые виды спорта развивали навыки взаимодействия и стрессоустойчивость в ситуациях высокой физической нагрузки;

- взаимосвязь уровня физической подготовленности и когнитивных способностей у обучающихся. Отмечено, что курсанты с высоким уровнем выносливости и координации показали лучшие результаты в тестах на внимание и память. Физическая активность также оказалась значимым фактором успешного выполнения учебных заданий и участия в служебной деятельности.

Сопоставление данных позволило выделить три ключевых стратегии интеграции физической подготовки:

– *оздоровительные программы* – предназначены для курсантов с низким уровнем физической подготовленности и высокой учебной нагрузкой. Такие программы направлены на снижение стресса и поддержание психофизического здоровья;

– *командные и игровые программы* – развивают коммуникативные навыки, стрессоустойчивость и способность к работе в воинском коллективе;

– *интенсивные программы* – предназначены для курсантов с высоким потенциалом, направленные на развитие когнитивных функций, лидерских качеств и психоэмоциональной устойчивости.

Внедрение комплексной программы, показало положительную динамику, у курсантов экспериментальной группы за семестр обучения:

– улучшились когнитивные показатели (внимание, память, мышление) на 15–20%;

– снизился уровень тревожности и психоэмоциональной усталости на 25–30%;

– повысилась общая работоспособность и мотивации к учебной деятельности на 20%;

– повысился уровень физической подготовленности на 15–18%.

По результатам проведенного исследования были выработаны практические рекомендации:

– включать регулярные дополнительные занятия по физической подготовке в часы самостоятельной работы курсантов с учетом их психофизического состояния и когнитивной нагрузки;

– организовать командные спортивные мероприятия для развития социально-коммуникативных навыков;

– использовать данные об уровне физической подготовленности и когнитивных показателях для адаптации к учебной нагрузке и профилактики переутомления;

– привлекать преподавательский состав кафедры физической подготовки для создания комплексных программ развития курсантов.

В заключение отметим, что физическая подготовка является эффективным средством совершенствования когнитивных способностей и психофизического состояния курсантов военного вуза. Регулярные занятия физической подготовкой способствуют повышению концентрации внимания, улучшению памяти, аналитического мышления и стрессоустойчивости. Интеграция дифференцированных программ физической активности в образовательный процесс позволяет повысить продуктивность, мотивацию и общую эффективность курсантов.

Список литературы

1. Кожевников В.В. Методика физической подготовки военнослужащих / В.В. Кожевников. – М.: Военное образование, 2021.
2. Гордеев А.М. Психология физической активности / А.М. Гордеев. – СПб.: Питер, 2018.
3. Приказ Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. №230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ». – М.: ЦЕНТРМАГ, 2023.
4. Шевченко Е.А. Психологическая подготовка военнослужащих к экстремальным условиям деятельности / Е.А. Шевченко. – Екатеринбург: УрФУ, 2022.
5. Простяков А.А. Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга / А.А. Простяков // Интерактивная наука. – 2020. – №1. – DOI 10.21661/r-519482. – EDN ZOCCZN
6. Рябков А.Э. Развитие когнитивных способностей студентов средствами физических упражнений / А.Э. Рябков, Т.А. Сапегина // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. – Екатеринбург, РГППУ, 2024. EDN BKTISD