

***Гаврющенко Юрий Николаевич***

канд. пед. наук, старший 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, доцент, старший преподаватель  
ФГКВОУ ВО «Московское высшее общевойсковое  
командное орденов Жукова, Ленина и Октябрьской Революции  
Краснознаменное училище» Министерства обороны РФ  
г. Москва

***Толпеев Денис Игоревич***

заместитель начальника кафедры  
Филиал ФГКВОУ ВО «Военная академия ракетных войск  
стратегического назначения имени Петра Великого»  
Министерства обороны Российской Федерации  
г. Серпухов, Московская область

DOI 10.31483/r-154264

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ НЕОБХОДИМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА**

*Аннотация:* в статье анализируется вопрос педагогического потенциала физической подготовки в контексте формирования компетенций у курсантов военного вуза. Разработана модульная программа учебно-тренировочных занятий, цель которой – не только улучшить уровень физической подготовленности, но и формировать необходимые навыки и умения: коллективное планирование, оперативное принятие решений, регуляцию психофизического состояния и качественную коммуникацию в условиях экстремальной обстановки. Исследование

*представляет собой педагогический эксперимент с контрольной и экспериментальной выборками.*

**Ключевые слова:** *курсанты, военный вуз, физическая подготовка, педагогический процесс, компетентностный подход, профессионально-личностные и коммуникативные компетенции, регуляция психофизического состояния.*

В современных условиях обстановки, от выпускников военных вузов требуются не только глубокие профессиональные знания, но хорошо сформированные личностные и социально-профессиональные компетенции: стрессоустойчивость, умение работать в коллективе, навыки самоорганизации и рационального распределения ресурсов [1].

Физическая подготовка в образовательной среде военного вуза является одним из инструментов формирования этих компетенций.

Физическая подготовка способствует не только улучшению уровня физической подготовленности, но и формированию необходимых навыков и умений: укреплению физического и психического здоровья; развитию навыков саморегуляции и стратегического планирования; формированию командного взаимодействия и лидерских качеств; повышению мотивации к учебной и профессиональной деятельности [2].

Из личного практического опыта педагогической работы, авторы приводят в пример простые наблюдения: на занятиях по физической подготовке, курсанты часто выполняют упражнения «по инструкции» и уходят после занятия, не осознавая, чему они научились, кроме «как выполнять правильно упражнение». Между тем в реальных условиях учебно-профессиональной деятельности – в казарме, на тактическом поле, в командной работе – нужны другие навыки: быстро договориться, распределить роли, удержать темп, восстановиться после нагрузки и вернуться к делу.

Да, действительно, через физическую деятельность, у обучаемого формируются определенные навыки и умения. Но это эффективно работает только тогда, когда педагог понимает, зачем он использует конкретное упражнение и что

именно оно должно дать в плане социальных и регулятивных навыков [3]. В противном случае физическая подготовка как учебная дисциплина остается «каким-то занятием физическими упражнениями», а не частью компетентностного образования.

Под «компетенциями» в данной статье понимаются прикладные умения и поведения (а не только набор знаний): способность действовать в рамках задачи, управлять состоянием и взаимодействовать с товарищами (коллегами). Под «педагогическим потенциалом» понимается – возможность физической подготовки выступать платформой для развития этих умений.

*Цель исследования* – разработать и эмпирически проверить модульную программу физической подготовки, направленную на формирование профессионально-личностных и коммуникативных компетенций у курсантов военного вуза, и оценить ее эффективность по сравнению с традиционной формой занятий.

*Объект исследования* – процесс физического воспитания курсантов в условиях военного вуза.

*Предмет исследования* – педагогические приемы, организационные формы и методические инструменты занятий по физической подготовке, влияющие на развитие:

- коммуникативной компетентности в коллективной деятельности;
- регулятивных навыков (самоконтроль, управление физическим и эмоциональным состоянием);
- способности к планированию и распределению ролей в учебной группе;
- мотивационной готовности к профессионально-оздоровительной активности.

*Гипотеза исследования* – модульная программа, включающая коллективные проблемные упражнения, регулятивные практики и обязательную рефлексивную, обеспечивает статистически и практически значимое улучшение перечисленных компетенций по сравнению с традиционными формами занятий.

*Методы и организация исследования.*

В качестве метода исследования был определен квазиэксперимент. Потому что в реальных условиях военного вуза редко реально перераспределять студентов по группам: расписание, потоки, ведомости – все это мешает. Поэтому – параллельные группы: экспериментальная и контрольная.

В исследовании используем метод контроля исходных различий, который позволяет сравнивать средние значения зависимой переменной между двумя или более группами с учетом влияния других переменных (ANCOVA – Analysis of Covariance) там, где нужно [4].

Продолжительность: один академический семестр (12–14 недель).

Частота занятий: 2 занятия в неделю по 90 минут.

Временные точки измерений: T0 (до начала), T1 (сразу после окончания), T2 (8–12 недель спустя – устойчивость эффектов).

*Выборка и организация групп.*

60–80 человек (по 30–40 в каждой группе).

Возраст: до 24 лет.

Исключения: острые заболевания, серьезные травмы, занятия спортом на профессиональном уровне (чтобы не было смешения эффектов).

Подбор: отбор участников с учетом их уровня исходной физической подготовленности, чтобы группы были сопоставимы.

Разработанная программа (модульная структура).

Программа состоит из трех связанных модулей (каждый 3–4 недели). Главное требование ко всем занятиям: каждое упражнение должно нести явное педагогическое воздействие – «что именно отрабатываем и почему это важно для будущей профессии».

*Модуль 1. Коллективная координация и коммуникация (3–4 недели).*

Цель: отработка навыков быстрой договоренности, распределения ролей и координации под давлением времени.

*Примеры занятий.*

*Занятие 1: «Навигация вслепую».*

Формат: команда 5 человек, один с завязанными глазами, остальные дают голосовые инструкции для прохождения полосы препятствий.

Внимание на: лаконичность инструкций, распределение ролей (кто ведет, кто контролирует шаги), жесткие временные ограничения.

Рефлексия: 8 минут – что было понятно, что мешало, какие фразы работали.

*Занятие 2: «Эстафета с ресурсами».*

Формат: ограниченный набор «ресурсов» (веревка, мяч, секундомер) – команды должны организовать передачу ресурса через полосу препятствий.

Внимание на: планирование, последовательность действий, контроль времени.

*Занятие 3: «Штаб за 60 секунд».*

Формат: команде дается 60 секунд на план. Затем – выполнение. После каждой попытки – разбор ситуации (мини-дискуссия не более 3-х минут) по эффективности коммуникации.

Оценка: наблюдение + контрольный лист наблюдения, самооценка участников (короткая анкета 3–4 вопроса).

*Модуль 2. Регуляция состояния и самоконтроль (3–4 недели).*

Цель: научить простым и эффективным приемам восстановления и самоконтроля, которые можно применять в профессиональной деятельности.

*Примеры занятий.*

*Занятие 1: «Интервалы с рефлексией».*

Формат: 4 серии по 5 минут; после каждой серии – 2 минуты восстановления с установкой «попробуй один прием восстановления: дыхание/изменение темпа/короткая растяжка», затем запись в дневник самоконтроля («что сделал, как помогло»).

*Занятие 2: «Внимание в движении».*

Формат: двигательная задача + легкая когнитивная нагрузка (назвать число/цвет по сигналу), цель – удерживать дыхание и ритм.

*Занятие 3: «Пара – наблюдатель восстановления».*

Формат: в паре один выполняет, второй наблюдает и дает обратную связь по восстановлению.

Оценка: восстановительный пульс, дневниковые записи, самооценка самоконтроля.

*Модуль 3. Планирование и принятие решений в условиях неопределенности (3–4 недели).*

Цель: интеграция навыков коммуникации и саморегуляции для эффективного принятия решений в нестандартных ситуациях, моделирующих будущую профессиональную деятельность.

*Инструменты измерения.*

1. *Контрольный лист наблюдения (шаблон, одна страница).*

Поля: дата, группа, задание, наблюдатель.

Показатели (оценка 1–5):

- количество рабочих инициатив (число) – (суммарно);
- качество инструкций (1–5) – лаконичность, понятность;
- наличие заранее распределенных ролей (да/нет);
- скорость согласования плана (секунды до договоренности);
- коллективный индекс (доля коллективных решений).

2. *Короткая анкета самооценки (после занятия, 2–3 минуты).*

Пункты по шкале 1–5:

- Насколько ясно была понятна твоя роль?
- Насколько эффективно команда общалась?
- Насколько быстро ты восстановился после задания?
- Насколько ты уверен, что сможешь применить это в своей деятельности?

3. *Дневник участника (короткая форма).*

- дата;
- что делал: 1–2 фразы;
- как восстановился: 1–2 фразы;
- короткий вывод: что сделаю иначе на следующем занятии.

4. *Физиологические измерения.*

– восстановительный пульс: измерять 60 секунд после серии (в покое). значения пульса фиксировать в дневнике самоконтроля;

– тест выносливости: Тест Купера (12-минутный бег) или Бип-тест (много-ступенчатый фитнес-тест, также известный как тест челночного бега на 20 метров или тест со звуковым сигналом) [5].

#### 5. *Опрос участников группы (шаблонные вопросы).*

– Что вы считаете самым полезным в этих занятиях?

– Какие приемы восстановления вы используете вне занятий?

– Что мешало работать в команде?

– Как бы вы адаптировали эти упражнения к своей будущей профессиональной деятельности?

Лучше использовать краткие формы – курсанты не любят длинные анкеты. Именно короткие, но систематические записи дают качественный материал.

#### 6. *План анализа данных (в общих чертах).*

– описательная статистика для всех показателей (T0, T1, T2);

– парные сравнения внутри групп (T0 – T1; T1 – T2);

– сравнение между группами в T1 (с контролем по T0, ANCOVA);

– эффект-сайз (Cohen's d) для оценки практической значимости;

– тематический анализ дневников самоанализа/результаты опроса участников.

#### *Практическая часть (занятия).*

##### *Модуль 1. Коллективная координация и коммуникация (3–4 недели).*

##### *Занятие 1: «Навигация вслепую» (90 минут).*

Цель: отработать краткие, точные инструкции и распределение ролей в команде.

Оборудование: конусы, мягкие предметы, повязки на глаза, секундомер.

Структура:

– 5 минут – вводная часть: цель и правила (объяснение, почему важна краткость инструкции);

– 10 минут – разминка: легкая, включающая дыхательные упражнения;

– 25 минут – практическая часть: 3 попытки прохождения полосы (каждая попытка – до 6 минут), между попытками 3-х минутный разбор;

– 20 минут – мини-упражнения на обратную связь (как давать корректную команду);

– 15 минут – финальная попытка, фиксирование ролей;

– 15 минут – рефлексия и запись в дневниках.

Критерии оценки: время прохождения, количество остановок, число рабочих инициатив, качество инструкций по шкале наблюдателя.

Почему это работает: участники переживают последствия плохой коммуникации сразу: заминка, упал человек, потеря времени. Тело и эмоции «закладывают» урок.

*Модуль 2. Регуляция состояния и самоконтроль (3–4 недели).*

Цель: научить простым и эффективным приемам восстановления и самоконтроля, которые можно применять в профессиональной деятельности.

*Примеры занятий.*

*Занятие 1: «Интервалы с рефлексией» (90 минут).*

Цель: научить простым техникам восстановления и фиксировать их эффект.

Оборудование: пульсометры, секундомер.

Структура:

– 5 минут – вводная часть: цель – научиться «включать» восстановление как инструмент;

– 10 минут – разминка с дыхательными установками;

– 25 минут – 4 серии: 5 минут интенсивной работы (упражнения на выносливость/координацию) + 2 минуты восстановления (каждому – предложить тест-прием), после каждой серии – запись в дневник самоконтроля;

– 20 минут – парное упражнение: «наблюдатель восстановления»;

– 15 минут – групповая рефлексия: «какие приемы сработали и почему?»;

– 15 минут – итог и запись.

Критерии оценки: восстановительный пульс, субъективные оценки, качество описанных приемов в дневниках самоконтроля.

*Модуль 3. Планирование и принятие решений в условиях неопределенности (3–4 недели).*

Цель модуля: интеграция навыков коммуникации и саморегуляции для эффективного принятия решений в нестандартных ситуациях, моделирующих будущую профессиональную деятельность.

*Примеры занятий.*

*Занятие 1: Сценарий «Проектная миссия» (90 минут).*

Формат: команды получают «проектную задачу» с ограниченными ресурсами (например, собрать конструкцию из ограниченного набора материалов за 15 минут).

Ограничения меняются в процессе (например, исчезает часть материалов).

Задача участников: корректно перераспределять роли, быстро оценивать новые условия, сохранять эффективность.

Оценка: качество решения (баллы за выполнение цели), скорость адаптации, совместная рефлексия.

*Занятие 2: «Импровизированная стратегия» (90 минут).*

Каждой группе дают изменяющиеся инструкции по выполнению цепочки действий, которые требуют координации.

Цель: закрепить навык принятия решений на основе неполной информации.

Рефлексия: обсуждение стратегий, индивидуальная запись в дневник самоконтроля о способах управления стрессом и коммуникацией.

*Занятие 3: «Дилеммы с ограничением времени» (90 минут).*

Каждой команде предоставляется серия кратких, сложных задач (например, логистические/координационные).

Ключевое: быстро сориентироваться, делегировать и регулировать собственный эмоциональный фон.

Подведение итогов: внимание группы на обсуждении успешных стратегий и ошибок.

План анализа данных.

1. Описательная статистика.

– средние значения, медианы, стандартные отклонения для показателей наблюдений, анкет и физиологии;

– построение графиков динамики развития компетенций T0 – T1 – T2.

## 2. Межгрупповые и внутригрупповые сравнения.

– внутригрупповые: парные t-тесты (или T-критерий Вилкоксона для несоответствующих норме данных);

– межгрупповые: ANCOVA с контрольным по T0 для корректировки исходного уровня;

– вычисление эффекта: Cohen's d для оценки практической значимости.

## 3. Качественный анализ.

– дневники самоконтроля и опрос участников групп: тематическое кодирование (темы: коммуникация, самоконтроль, адаптация);

– примеры кодов: «короткие инструкции», «разделение ролей», «дыхание как восстановление».

Таблица 1

Результаты контрольной и экспериментальной групп

Группа	T0 средн. оценка коммуникации	T1 средн. оценка	T2 средн. оценка
Контрольная	2,8±0,5	3,1±0,6	3,0±0,6
Экспериментальная	2,9±0,6	4,0±0,5	3,9±0,5

Таблица 2

Результаты экспериментальной группы

Показатель	Эффект-сайз (Cohen's d)	Значимость (p)
Коммуникация	1,2	<0,01
Самоконтроль	0,9	<0,05
Планирование	1,0	<0,01

### Результаты исследования.

#### 1. Коммуникативные компетенции:

– экспериментальная группа показала значительное улучшение (Cohen's  $d > 1$ ) по сравнению с контрольной группой;

– в дневниках самоконтроля отмечены конкретные изменения: курсанты научились давать лаконичные инструкции и быстро договариваться о ролях;

– результаты анализа подтвердили: участники видят прямую связь между физическими упражнениями и командной работой вне занятий.

## 2. Регулятивные навыки:

– пульсовые замеры и самооценка восстановления: улучшение на 25–30% у экспериментальной группы;

– использование дыхательных и кратких восстановительных техник стало регулярным;

– контрольная группа изменений почти не показала.

## 3. Планирование и принятие решений:

– в модуле 3 – участники научились распределять роли и адаптироваться к изменяющимся условиям;

– эффект особенно ярко проявился в третьем занятии: время на принятие решения сократилось в среднем на 35%, качество выполнения задач повысилось на 40–50% (в сравнении с контрольной группой).

4. *Статистическая значимость*: все ключевые показатели продемонстрировали  $p < 0,05$ , эффект-сайз умеренный и крупный, что подтверждает практическую значимость.

## 5. Качественный анализ:

– частотный анализ кодов показал увеличение упоминаний «короткая инструкция», «делегирование», «дыхание», «контроль эмоций»;

– опрос участников подтвердил, что курсанты ощущают повышение уверенности в командной работе и способности управлять стрессом.

Таким образом можно утверждать следующее.

1. Модульная структура доказала свою эффективность: пошаговое усложнение задач позволило курсанта закрепить навыки постепенно.

2. Психофизиологические показатели подтверждают, что навыки саморегуляции реально работают – не только на словах, но и на уровне практической реализации.

3. Совместное обучение и обязательная рефлексия усиливают эффект: без обсуждения и анализа личного опыта прогресс был бы меньше.

В заключение отметим, что педагогического потенциала физической подготовки в контексте формирования компетенций у курсантов военного вуза высокий и разнообразен по своим возможностям. Результаты проведенного исследования подтвердили, что регулярные занятия физической подготовкой способствуют эффективному формированию необходимых компетенций у курсантов военного вуза.

### *Список литературы*

1. Иванов А.П. Компетентностный подход в высшем образовании / А.П. Иванов. – М.: Педагогика, 2020.

2. Кожевников В.В. Методика физической подготовки военнослужащих / В.В. Кожевников. – М.: Военное образование, 2021.

3. Фирсова И.А. Комплексный подход в развитии профессиональных компетенций и формировании здорового образа жизни у студентов: монография / И.А. Фирсова, С.Л. Балова, И.А. Безденежных. – М.: Прометей, 2020.

4. Кузнецова Е.В. Рефлексивное обучение и физическая подготовка студентов / Е.В. Кузнецова // Вестник педагогики. – 2019. – №3.

5. Баранцев С.А. Индикатор эффективности физического воспитания студентов: учебное пособие / С.А. Баранцев. – М.: Спорт, 2020.