УДК 796+159.9

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ

Т. С. Боровая
УО «Могилевский институт МВД Республики Беларусь»,
преподаватель кафедры служебно-прикладной подготовки

Образовательный процесс курсантов предполагает всестороннее развитие как физической формы, так и психических способностей. Важную роль в этом процессе играет физическая подготовка и оттачивание умений, что необходимо для подготовки к решению трудных, значимых задач и исполнению профессиональных функций.

Основная идея данной статьи состоит в том, что гармоничное развитие указанных направлений играет решающую роль в становлении устойчивых профессиональных умений и обеспечении высокой степени готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Физическая подготовка курсантов представляет собой неотъемлемую часть образовательного процесса, выступая мощным фактором формирования как профессиональной компетентности, так и личностной устойчивости. С учетом специфики их будущей службы приоритетом становится всестороннее развитие ключевых физических качеств — силы, выносливости, скорости, координации движений и гибкости. Это достигается с помощью систематических занятий, которые варьируются от аэробных упражнений до силой подготовки.

Физическая подготовка курсантов имеет несколько основных задач:

− улучшение общей физической подготовленности, что способствует увеличению работоспособности и снижению риска травм;

− подготовка к выполнению специфических задач, связанных с профессией, таких как действия в условиях стресса, быстрое принятие решений и проявление физической силы;

− воспитание стойкости, дисциплины и командного духа, что является важным аспектом в жизни курсантов [1].

Для успешного выполнения поставленных задач необходимо развивать основные физические качества:

1. Сила (позволяет курсантам выполнять физические задачи, требующие мышечных усилий, что особенно важно в условиях службы).

2. Выносливость — способность организма длительное время выдерживать физическую нагрузку без значительного ухудшения работоспособности (примером может служить регулярное выполнение кроссового бега, который способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и общей выносливости).

3. Быстрота (является важным физическим качеством в ситуациях, требующих быстрого реагирования).

4. Координация (обеспечивает точность выполнения движений, что особенно важно в сложных тактических ситуациях).

5. Гибкость (помогает избежать травм и обеспечивает большую амплитуду движений) [2].

Для достижения высоких результатов в процессе физической подготовки курсантов используют различные методические подходы:

− Индивидуальный подход (каждый курсант имеет свои физические данные и уровень подготовки, что предполагает адаптацию программы занятий под личные показатели).

− Комплексные занятия (включение разнообразных видов физической активности: аэробные нагрузки, силовые тренировки, игры и т. д.; это позволяет развивать несколько физических качеств одновременно) [3].

− Функциональные занятия (ориентация на выполнение задач, характерных для служебной деятельности, что способствует более эффективной подготовке курсантов).

Развитие физической подготовки курсантов неразрывно связано с проведением специализированных тренировок, включая занятия по боевым искусствам, которые способствуют укреплению физической силы и формированию способности сохранять концентрацию в условиях стресса. Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях не только выявляет индивидуальные сильные и слабые стороны курсантов, но и становится мощным стимулом к личностному и профессиональному росту.

Однако физическая сила утрачивает свое значение, если не подкреплена психологической устойчивостью и развитым интеллектом — только их гармоничное сочетание обеспечивает настоящую эффективность и готовность к профессиональным вызовам [4].

Понятие «психофункциональные» охватывает как психологические, так и физиологические аспекты, обеспечивая всестороннее развитие умственной и физической выносливости.

Психофункциональные качества курсантов, такие как внимание, память, стрессоустойчивость, сосредоточенность и быстрота реакции, выступают не

менее значимыми компонентами профессиональной подготовки, чем физические параметры, такие как сила, выносливость и ловкость.

Ключевыми факторами, определяющими успешное выполнение профессиональных обязанностей, являются психическая устойчивость, стрессоустойчивость, оперативность в принятии решений и способность адаптироваться к быстро меняющимся условиям. Формирование этих качеств особенно важно на начальных этапах обучения, поскольку именно в этот период закладывается основа для успешного профессионального роста. Для их развития применяются следующие специализированные тренинговые программы, направленные на целенаправленное совершенствование указанных навыков:

1. Тренировки по управлению стрессом (охватывают широкий спектр методик, включая дыхательные практики, расслабляющие техники, визуализацию позитивных образов, а также элементы когнитивно-поведенческой терапии, направленные на трансформацию деструктивных мыслительных установок; такие подходы помогают выработать устойчивость к стрессовым факторам и укрепляют психологическую стабильность).

2. Тренировки внимания и концентрации (предполагают выполнение упражнений, направленных на устойчивое сосредоточение на конкретной задаче или объекте при одновременном игнорировании внешних раздражителей; такие практики способствуют развитию когнитивной стойкости и умения сохранять фокус в условиях повышенной отвлекаемости).

3. Тренировки по принятию решений (моделируют реальные боевые ситуации, требующие от курсанта оперативного анализа информации и мгновенного выбора оптимального варианта действия; такие упражнения развивают стратегическое мышление, уверенность в условиях неопределенности и способности действовать в условиях дефицита времени).

4. Командные тренинги (ориентированы на формирование ключевых навыков межличностного взаимодействия — эффективной коммуникации, способности работать в коллективе, развития лидерских качеств и умения грамотно распределять обязанности внутри команды).

Начальным этапом становится интеграция специализированных методик в образовательную программу с целью управления стрессом и развития эмоционального интеллекта [5].

Ключевой задачей является развитие у курсантов навыков эмоциональной саморегуляции, умения сохранять ясность мышления в стрессовых ситуациях и оперативно адаптироваться к динамичным условиям.

Проведение практических занятий, имитирующих реалистичные условия, способствует целенаправленному развитию психофункциональных качеств курсанта. В качестве примеров можно привести тренировки, проводимые

в условиях дефицита времени или при изменяющейся оперативной обстановке. Подобные формы подготовки формируют у обучающихся навыки концентрации внимания и принятия оптимальных решений в условиях высокой неопределенности. В современных реалиях данные качества приобретают особую значимость, поскольку курсанты регулярно сталкиваются с неожиданными и стрессогенными ситуациями.

Существенное значение имеет формирование благоприятной психологической среды, способствующей эффективному развитию психофункциональных качеств. Важную роль в этом процессе играют поддержка со стороны командиров, наставничество опытных офицеров, а также проведение тренингов, направленных на развитие лидерских качеств и управление стрессом. Еще одним важным элементом является поддержание устойчивой системы обратной связи с курсантами. Проведение регулярных опросов, анкетирования и индивидуальных бесед позволяет своевременно выявлять проблемные аспекты и вносить коррективы в образовательный процесс с учетом актуальных потребностей обучающихся. Наличие открытого диалога между курсантами и преподавательским составом способствует формированию атмосферы доверия и партнерства, что, в свою очередь, повышает эффективность усвоения знаний и развития профессионально значимых компетенций. Все это элементы комплексного подхода к формированию психологической устойчивости и навыков эффективной работы офицера.

Нельзя недооценивать роль самоподготовки и саморазвития курсантов. Мотивация к постоянному совершенствованию, стремление к новым знаниям и навыкам, умение самостоятельно анализировать свои ошибки и искать пути их исправления — это качества, которые необходимо культивировать с первых дней обучения [6].

Интеграция физической подготовки и психофункциональных качеств — это ключевой элемент в подготовке курсантов. Стратегически важным является проведение комплексных занятий, которые объединяют в себе физическую активность и психические нагрузки. Например, занятия, включающие бег по пересеченной местности с элементами принятия быстрых решений, что помогает курсантам развивать как физическую выносливость, так и навыки быстрого анализа ситуации.

Такой подход способствует не только повышению общего уровня физической подготовленности, но и формированию устойчивой психики, обеспечивающей сохранение работоспособности в условиях экстремального воздействия. Это приобретает особую значимость для будущих специалистов, профессиональная деятельность которых сопряжена с постоянными стрессовыми факторами и необходимостью оперативного принятия решений.

Доказательством эффективности комплексного подхода являются многочисленные примеры успешной подготовки курсантов. Практический опыт свидетельствует о том, что обучающиеся, демонстрирующие высокие результаты в физической и психофункциональной подготовке, имеют лучшие показатели в профессиональной деятельности. Кроме того, они обладают более высоким уровнем профессиональной компетентности и гибкостью в адаптации к изменяющимся условиям службы.

Эффективная реализация подобных программ обусловлена необходимостью регулярной актуализации методик и подходов, что связано с постоянно изменяющимися требованиями современного социокультурного и профессионального контекста. Это предполагает не только применение традиционных методов физической подготовки, но и внедрение инновационных технологий и психотренинговых программ [7].

Подводя итог, можно сказать, что формирование физических и психофункциональных качеств у курсантов — это сложный, многогранный процесс, требующий тщательного планирования и комплексного подхода. Только сбалансированное развитие этих качеств позволяет подготовить компетентных специалистов, способных успешно выполнять свои профессиональные обязанности в любых условиях. Также важно учитывать индивидуальные способности каждого курсанта и адаптировать программы занятий и тренировок в соответствии с их потребностями. Улучшение программ подготовки обеспечивает не только физическую силу и выносливость курсантов, но и развитие их психологической устойчивости, что на практике делает их работу более продуктивной и эффективной. В условиях современного мира, где необходимо быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, такая подготовка становится важнейшим конкурентным преимуществом.

1. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. М. : СпортАкадемПресс, 2003. 300 с. Вернуться к статье

2. Чедова Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Перм. гос. нац. исследоват. ун-т. Пермь, 2022. 108 с. // Электронная библиотека ПГНИУ : [сайт]. URL: https://elis.psu.ru/node/642926 (дата обращения: 05.05.2025). Перейти к источнику Вернуться к статье

3. Грязева Е. Д. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов. М. : Флинта, 2013. 561 с. Вернуться к статье

4. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 351 с. Вернуться к статье

5. Иванова Е. М. Психология профессиональной деятельности. М. : ПЕР СЭ, 2006. 382 с. Вернуться к статье

6. Озеров В. П., Федотова О. Д. Психолого-педагогические аспекты формирования психомоторных способностей молодежи // Мир науки. 2016. Т. 4, № 5. С. 1–7. Вернуться к статье

7. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для вузов. М. : Академ. проект : Фонд «Мир», 2004. 576 с. Вернуться к статье