

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 1 / 2025, Vol. 7, Iss. 1 <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 796.011



Педагогическое воздействие на эмоционально-психологическое состояние военнослужащих средствами физической подготовки

¹ Хагай В.С., ² Трошин С.О., ² Попадьин В.В., ² Скопинцов В.И.,
¹ Ставропольский государственный педагогический институт,
² Московское высшее общевойсковое командное училище

Аннотация: в статье рассматриваются особенности воздействия занятий физической подготовкой на эмоционально-психологическое состояние военнослужащих. Хорошо организованные учебно-тренировочные занятия, не только формируют эмоциональную сферу военнослужащих, но и способствуют решению других воспитательных задач, решение которых во многом зависит от преподавателя (тренера), от примера, который он подает в процессе или вне занятий. Регулируя возбуждающие и тормозные процессы центральной нервной системы в процессе выполнения физических упражнений, приемов и действий в организме человека возникает психофизиологические реакции, которые являются мощным средством разрядки от напряженных эмоциональных переживаний. Активные и регулярные занятия физической подготовкой действуют положительно на эмоциональную сферу военнослужащих, у таких военнослужащих, как правило, бодрое и жизнерадостное настроение.

Ключевые слова: военнослужащие, физическая подготовка, учебно-тренировочные занятия, физические упражнения, преподаватель, эмоционально-психологическое состояние, мотивация, эмоции

Для цитирования: Хагай В.С., Трошин С.О., Попадьин В.В., Скопинцов В.И. Педагогическое воздействие на эмоционально-психологическое состояние военнослужащих средствами физической подготовки // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 1. С. 262 – 266.

Поступила в редакцию: 28 октября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 29 декабря 2024 г.; Принята к публикации: 14 февраля 2025 г.

Pedagogical impact on the emotional and psychological state of military servants by means of physical training

¹ Hagay V.S., ² Troshin S.O., ² Popadyin V.V., ² Skopintsov V.I.,
¹ Stavropol State Teacher Training College,
² Moscow Higher Combined Arms Command School

Abstract: the article examines the peculiarities of the impact of physical training on the emotional and psychological state of military personnel. Well-organized training sessions not only form the emotional sphere of military personnel, but also contribute to solving other educational tasks, the solution of which largely depends on the teacher (coach), on the example he sets during or outside of classes. By regulating the excitatory and inhibitory processes of the central nervous system in the process of performing physical exercises, techniques and actions, psychophysiological reactions occur in the human body, which are a powerful means of discharging from intense emotional experiences. Active and regular physical training exercises have a positive effect on the emotional sphere of military personnel, such military personnel, as a rule, have a fresh and cheerful mood.

Keywords: military personnel, physical training, training sessions, physical exercises, teacher, emotional and psychological state, motivation, emotions

For citation: Hagay V.S., Troshin S.O., Popadyin V.V., Skopintsov V.I. *Pedagogical impact on the emotional and psychological state of military servants by means of physical training. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (1). P. 262 – 266.*

The article was submitted: October 28, 2024; Approved after reviewing: December 29, 2024; Accepted for publication: February 14, 2025.

Введение

На современном этапе, неблагоприятные факторы военно-профессиональной деятельности, напряженный режим учебно-боевой и боевой деятельности, могут приводить военнослужащих к тяжелому эмоционально-психологическому состоянию, которое в свою очередь сильно влияет на точность, своевременность и качественный результат в военно-профессиональной деятельности при исполнении своих служебных и должностных обязанностей, что в целом способствует ухудшению здоровья военнослужащих и негативно влияет на моральный климат в воинских коллективах.

Безусловно, что военно-профессиональная деятельность имеет ряд специфических особенностей, к которым относятся как физические, так и психические нагрузки. К этим особенностям следует отнести также характер и состояние среды, в которой находятся военнослужащие, срок военной службы, возраст военнослужащих, уровень технического оснащения, состояния вооружения и военной техники, условия несения дежурства и условия отдыха, режим двигательной и физической активности [1, 2].

Детальное изучение особенностей военно-профессиональной деятельности военнослужащих в цикле повседневной деятельности (учебно-боевой), подтверждает, что военно-профессиональные действия в сочетании с высоким нервно-эмоциональным напряжением, приводит к снижению функциональной работоспособности военнослужащих [10].

Материалы и методы исследований

В работе применяются методы системного анализа, сравнительно-описательный метод и метод обобщения научных данных. Системный анализ позволяет рассмотреть влияние физической подготовки как комплексного инструмента, воздействующего на боеспособность, моральный климат и психоэмоциональное состояние военнослужащих.

Сравнительно-описательный метод используется для выявления взаимосвязи между различными видами физических упражнений (скоростно-силовые, упражнения на выносливость, комплексные упражнения) и формированием

волевых и эмоционально-психологических качеств. Метод обобщения научных данных включает анализ существующих исследований в области военной педагогики, психологии и физиологии, что позволяет выявить ключевые факторы, влияющие на эффективность физической подготовки в военной среде.

Результаты и обсуждения

Обеспечить поддержание у военнослужащих высокой работоспособности можно за счет применения средств специальной физической подготовки, а также вовлечение военнослужащих в различные активные виды отдыха (велопробеги, лыжные гонки, скандинавская ходьба, спортивный туризм, спортивные и подвижные игры и т.п.

Проведенные многочисленные исследования в области военной науки и педагогики, убедительно доказали важное значение физической подготовки в повышении боеспособности личного состава и боеготовности войск.

Систематические занятия физической подготовкой положительно влияют на самочувствие и настроение военнослужащих, в том числе на точность, своевременность и качественный результат в военно-профессиональной деятельности при исполнении своих служебных и должностных обязанностей военнослужащими, способствуют улучшению качества подготовки военнослужащих при овладении различными видами боевой техники и оружия в современных условиях [3].

Установлено, что физические упражнения влияют положительно как на физическое состояние человека, так и на его эмоциональную сферу. Активная физическая нагрузка является эффективным средством психологической разрядки от напряженных эмоциональных переживаний.

В процессе двигательной активности улучшается работа головного мозга, возникают положительные эмоции и хорошее настроение.

Положительные эмоции и хорошее настроение возникают от осознания пользы проводимых физических занятий, они возникают в результате достижения поставленных целей в процессе физических занятий, от самой слаженной физической деятельности, а также в имеющийся возможности совершенствовать свои физические качества и

проявить свою личность [8].

Поэтому не случайно, в системе военного образования при обучении и воспитании военнослужащих, к командирам и преподавателям предъявляются самые высокие требования к их профессиональным качествам, так как они являются примером для военнослужащих. Военнослужащие, как правило, перенимают у них манеру поведения и взаимоотношения с коллегами. В повседневной деятельности и в учебном процессе у военнослужащих вызывают уважение те командиры и преподаватели, которые отлично знают своего дела, имеют высокие морально-деловые качества, во взаимоотношениях проявляют справедливость, принципиальность и инициативность [6, 5].

Выполнение физических упражнений в процессе занятий физической подготовкой, может быть как приятным, так и неприятным. Приятны они, когда через эти упражнения выходит избыток физических сил, а неприятны эти упражнения, из-за чувства усилия, так как усилие есть чувство неприятное и чем сложнее упражнение, тем сильнее это чувство [7, 9].

Из анализа научных исследований и социологических опросов военнослужащих, следует вывод, что при обучении и воспитании военнослужащих, на их физическое развитие и совершенствование положительно влияет правильно спланированный и четко организованный учебно-тренировочный процесс, в котором определены методы и средства физической подготовки, элементы контроля и оценки результатов и проведение соревновательной деятельности.

В процессе физической подготовки, при выполнении физических упражнений, военнослужащим приходится преодолевать свою усталость и нежелание выполнять упражнение на пределе своих физических возможностей, что формирует у военнослужащих не только физические качества, но и высокие морально-деловые качества, так как им необходимо проявлять такие волевые качества как дисциплинированность, организованность, ответственность, выдержку, терпение, принципиальность, самообладание, выносливость и товарищество.

Справедливости ради, следует отметить, что при определенных обстоятельствах, занятия физической подготовкой могут привести военнослужащего к плохому эмоционально-психологическому состоянию.

На возникновение у военнослужащего плохого эмоционально-психологического состояния, как способствуют возникающие отрицательные эмоции, вызванные длительными неудачами в овладении техникой выполнения сложных приемов и

действий, либо неблагоприятными условиями учебно-тренировочных занятий, получением травмы, либо низкими морально-деловыми качествами командира или преподавателя.

Причина возникновения таких отрицательных эмоций как отчаяние или разочарование, может скрываться в несоответствии ожидаемым и реально полученным результатом. Причина нейтральных эмоций таких как равнодушие, спокойствие как правило может скрываться в отсутствии мотивации к активной деятельности [7].

К примеру, эмоции, вызванные неудачным выступлением в ответственных соревнованиях, могут быть очень глубокими, что долгое время сказывается на поведение военнослужащего. В этот период, военнослужащий может полностью пересмотреть свое отношение к занятиям физической подготовкой, утратить интерес к достижению спортивных результатов. Важно, в этот период оказать правильное педагогическое воздействие на психологическое состояние военнослужащего, командир или преподаватель, должен четко понимать, что достижение успеха во многом зависит именно от эмоционального состояния военнослужащего.

Интерес к занятиям физической подготовкой, удовлетворение от проделанной физической нагрузки, уверенность в своих силах в достижении поставленных целей, повышают у военнослужащих работоспособность, возникающие эмоции положительно влияют на достижение результатов.

Положительные эмоции, мотивируют военнослужащих к занятиям физической подготовкой, физические нагрузки доставляют им удовольствие, при этом восстановление после тренировки наступает быстро. При выполнении тренировочных заданий, военнослужащие внимательно реагируют на все указания командира или преподавателя, при выполнении физических упражнений проявляют старание [6].

Следует отметить, что положительные эмоции важны на первых порах занятий физической подготовкой, так как через занятия физическими упражнениями у военнослужащих формируются не только физические качества, но и эмоциональная сфера.

Результаты воздействия занятий физическими упражнениями на формирование физических качеств и эмоциональной сферы, зависят, прежде всего, от организации, используемых средств, методов физической подготовки и объема физической нагрузки. На формирование физических качеств и эмоциональной сферы, также зависят от воинского коллектива, от морально-деловых ка-

честв командиров и преподавателей и безусловно от личности самого военнослужащего.

Прикладываемые усилия в преодолении трудностей, мышечная работа «на пределе», выполнение сложно координационных движений, дает возможность развивать волевые качества и формировать уверенность в себе.

Анализ воздействия занятий физическими упражнениями на формирование физических качеств и эмоциональной сферы, показал, что эффективными являются такие упражнения, как:

- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения на выносливость;
- комплексные упражнения.

Скоростно-силовые упражнения характеризуются максимальной интенсивностью и мощностью прикладываемых усилий, как правило, это бег на короткие дистанции и упражнения на силу;

Упражнения на выносливость характеризуются высокой физической нагрузкой с большим объемом и субмаксимальной интенсивностью, как правило, это бег на длинные дистанции, марш-броски, лыжные гонки;

Комплексные упражнения характеризуются проявлением физических качеств в условиях разных (переменных) режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (бокс, борьба, спортивные игры).

Например, при совершении марш-броска у военнослужащего формируется такое свойство личности как настойчивость. А при совершении марш-броска в составе подразделений формируются целеустремленность, решительность, выдержка и дисциплинированность. Все это дает понимание о том, что формирование волевых качеств средствами физической подготовки, одно из самых важных в формировании личности в целом.

В современных условиях военной службы от военнослужащих требуются высокие военно-профессиональные знания и практические навыки,

освоить которые невозможно без проявления таких волевых качеств как выдержка и терпение.

Без проявления волевых качеств, невозможно добиться высокого уровня освоения военно-профессиональных знаний и практических навыков, при этом быть дисциплинированным и стойко переносить тяготы военной службы, в срок и с высоким качеством, выполнить поставленную задачу.

Тем самым в заключении, мы можем сказать, что педагогическое воздействие на эмоционально-психологическое состояние военнослужащих средствами физической подготовки – это правильно спланированные и четко организованные учебно-тренировочные занятия, которые не только формируют эмоциональную сферу военнослужащих, но и способствуют решению многих других воспитательных задач. Решение многих воспитательных задач во многом зависит от командира или преподавателя (тренера), от примера, который он подает в процессе или вне занятий.

Выводы

Активные и регулярные занятия физической подготовкой действуют положительно на эмоциональную сферу военнослужащих, у таких военнослужащих, как правило, бодрое и жизнерадостное настроение.

Педагогическое воздействие на эмоционально-психологическое состояние военнослужащих средствами физической подготовки будет эффективным, когда каждое учебно-тренировочное занятие будет продумано руководителем занятия до мелочей, и иметь конкретные воспитательные цели, при этом само учебно-тренировочное занятие будет, проводится не по определенному шаблону, а в условиях различных моделируемых педагогических ситуаций. При создании таких ситуаций военнослужащие будут обогащаться все новыми и новыми знаниями, впечатлениями и получать положительные эмоции.

Список источников

1. Борисов А.А. "Рукопашный бой" как универсальное средство развития психофизических способностей военнослужащих // Военный инженер. 2019. № 2 (12). С. 46 – 56.
2. Гончаров А.М., Кулькова Н.Е., Подгорных Ю.Д. Сложные простые принципы принцип единства обучения и воспитания-важнейший принцип высшей военной школы // Вестник военного образования. 2019. № 1 (16). С. 28 – 33.
3. Ендальцев Б.В. Физическая подготовка офицеров старших возрастных групп и находящихся в запасе. СПб.: ВИФК. 2010. 126 с.
4. Жунева К.В., Старкова Е.В. Особенности подготовки спортсменов, занимающихся боксом // Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет. Кафедра теории и методики физической культуры. 2017. 54 с.
5. Иванов Б.А. и др. Влияние длительных лыжных маршей на функциональное состояние и физическую работоспособность военнослужащих в экстремальных условиях Арктики // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2018. № 9 (163). С. 121 – 126.

6. Манин А.А. Практика педагогической поддержки социализации военнослужащих в процессе военной службы // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 2 (87). С. 283 – 287.
7. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры: учебник. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2018. 572 с.
8. Тер-Ованесян А.А. Спорт: Обучение, тренировка, воспитание. М.: «ФК и С», 1967. 207 с.
9. Ушинский К.Д. Собрание сочинений. Том 8. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. М., 1950. Ч. 1. 775 с.
10. Щепелев А.А. Содержание самостоятельной физической тренировки военнослужащих. СПб.: ВИФК, 2011. 3 с.

References

1. Borisov A.A. "Hand-to-hand combat" as a universal means of developing the psychophysical abilities of military personnel. Military engineer. 2019. No. 2 (12). P. 46 – 56.
2. Goncharov A.M., Kulkova N.E., Podgornyykh Yu.D. Complex simple principles the principle of the unity of training and education is the most important principle of the higher military school. Bulletin of military education. 2019. No. 1 (16). P. 28 – 33.
3. Endal'tsev B.V. Physical training of officers of senior age groups and in reserve. St. Petersburg: VIFK. 2010. 126 p.
4. Zhuneva K.V., Starkova E.V. Features of training female athletes involved in boxing. Perm State Humanitarian Pedagogical University. Department of Theory and Methodology of Physical Education. 2017. 54 p.
5. Ivanov B.A. et al. The influence of long ski marches on the functional state and physical performance of military personnel in extreme Arctic conditions. Scientific Notes of the Lesgaft University. 2018. No. 9 (163). P. 121 – 126.
6. Manin A.A. Practice of pedagogical support for the socialization of military personnel during military service. The world of science, culture, education. 2021. No. 2 (87). P. 283 – 287.
7. Masalova O.Yu. Theory and methodology of physical education: textbook. Rostov-on-Don: "Phoenix", 2018. 572 p.
8. Ter-Ovanesyan A. A. Sports: Education, training, education. M.: "FK i S", 1967. 207 p.
9. Ushinsky K.D. Collected Works. Vol. 8. Man as a Subject of Education. Experience of Pedagogical Anthropology. M., 1950. Part 1. 775 p.
10. Shchepelev A.A. Contents of Independent Physical Training of Military Personnel. St. Petersburg: VIFK, 2011. 3 p.

Информация об авторах

Хагай В.С., кандидат педагогических наук, профессор, Ставропольский государственный педагогический институт

Трошин С.О., старший преподаватель, Московское высшее общевойсковое командное училище

Попадьин В.В., кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры, Московское высшее общевойсковое командное училище

Скопинцов В.И., кандидат педагогических наук, доцент, старший преподаватель, Московское высшее общевойсковое командное училище