

## - ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И МИРЕ -

Дата поступления рукописи в редакцию: 01.09.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3830-2026-10-300-304

Дата принятия рукописи в печать: 09.10.2026 г.

**МУРАВЬЕВ Алексей Валентинович,**

кандидат педагогических наук, заместитель начальника  
кафедры физической подготовки юридического  
факультета ВЮИ ФСИН России,  
e-mail: aqwer12345@bk.ru

**ПОЖИМАЛИН Вячеслав Николаевич,**

доцент института подготовки государственных  
муниципальных служащих Академии ФСИН России,  
e-mail: aqwer12345@bk.ru

**СУХИНИН Игорь Викторович,**

старший преподаватель кафедры физического  
воспитания, лечебной физкультуры и спортивной  
медицины Рязанского Государственного Медицинского  
Университета имени Ивана Петровича Павлова,  
e-mail: aqwer12345@bk.ru

**ШАРИПОВ Адик Накиевич,**

доцент кафедры физической подготовки и спорта  
Федеральное государственное казённое военное  
образовательное учреждение высшего образования  
"Пермский военный институт войск национальной  
гвардии Российской Федерации" г. Пермь,  
e-mail: aqwer12345@bk.ru

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА УСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ И КУРСАНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ФСИН РОССИИ К УЧЕБНЫМ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ**

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема повышения устойчивости студентов и курсантов высших учебных заведений к учебным и психоэмоциональным нагрузкам посредством систематической физической подготовки. Актуальность исследования обусловлена увеличением объема учебной информации, высокой интенсивностью образовательного процесса, необходимостью длительной концентрации внимания, а для курсантов — дополнительным воздействием регламентированных физических, дисциплинарных и психоэмоциональных нагрузок. Цель исследования заключается в теоретическом обосновании влияния систематических занятий физической подготовкой на устойчивость обучающихся к различным видам нагрузок.

В работе проведен анализ научной литературы, посвященной взаимосвязи физической активности, функционального состояния организма, стрессоустойчивости, когнитивной работоспособности и психоэмоционального состояния обучающихся. Показано, что регулярная физическая активность может способствовать повышению общей и специальной работоспособности, улучшению процессов восстановления, снижению выраженности субъективного стресса и формированию более эффективных механизмов адаптации к нагрузкам. Особое значение имеют аэробные нагрузки умеренной интенсивности, силовая подготовка, интервальные упражнения и комплексы, направленные на развитие общей выносливости.

Обоснована необходимость дифференцированного построения физической подготовки студентов и курсантов с учетом возраста, уровня физической подготовленности, функционального состояния и специфики учебной деятельности. Сделан вывод о целесообразности

рассматривать физическую подготовку не только как средство развития двигательных качеств, но и как один из компонентов системы профилактики негативных последствий учебного и психоэмоционального перенапряжения.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, студенты, курсанты, психоэмоциональная нагрузка, учебная нагрузка, стрессоустойчивость, физическая активность, работоспособность, адаптация, выносливость.

**MURAVYOV Alexey Valentinovich,**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Deputy Head of the  
Department of Physical Training, Faculty of Law, VUI FSIN  
of Russia*

**POZHIMALIN Vyacheslav Nikolaevich,**

*Associate Professor at the Institute for Training State and  
Municipal Officials, Academy of FSIN of Russia*

**SUKHININ Igor Viktorovich,**

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education,  
Therapeutic Physical Culture and Sports Medicine Ryazan State  
Medical University named after Ivan Petrovich Pavlov*

**SHARIPOV Adik Nakievich,**

*Associate Professor at the Department of Physical Training and  
Sports Federal State Budgetary Military Educational Institution  
of Higher Education "Perm Military Institute of the National  
Guard Troops of the Russian Federation", Perm*

## **THE IMPACT OF PHYSICAL FITNESS ON THE RESISTANCE OF STUDENTS AND CADETS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE FSIN OF RUSSIA TO ACADEMIC AND PSYCHOEMOTIONAL STRESS**

**Annotation.** The article examines the influence of systematic physical training on the resilience of university students and cadets to academic and psycho-emotional loads. The relevance of the study is determined by the increasing amount of educational information, high intensity of the educational process, the need for prolonged concentration, and, in the case of cadets, additional physical, disciplinary and psycho-emotional demands.

The purpose of the study is to provide a theoretical justification of the role of systematic physical training in improving students' and cadets' resistance to various types of workload.

The study analyzes scientific literature addressing the relationship between physical activity, functional state, stress resilience, cognitive performance and psycho-emotional well-being. The analysis indicates that regular physical activity can contribute to improved general and specific work capacity, more effective recovery processes, reduced perceived stress and enhanced adaptation to demanding conditions.

The necessity of a differentiated approach to physical training is substantiated, taking into account age, initial physical fitness, functional state and the specific characteristics of educational activities. Physical training should therefore be considered not only as a means of developing motor abilities but also as an important component of preventing the negative consequences of academic and psycho-emotional overload.

**Key words:** physical training, university students, cadets, psycho-emotional load, academic workload, stress resilience, physical activity, work capacity, adaptation, endurance.

Современная система высшего образования предъявляет высокие требования к физическим, интеллектуальным и психоэмоциональным ресурсам обучающихся. Значительный объем учебной информации, необходимость постоянной концентрации внимания, соблюдение сроков выполнения заданий и экзаменационные нагрузки могут сопровождаться накоплением утомления и снижением общей работоспособности.

Физическая культура в системе высшего образования традиционно рассматривается как важное средство укрепления здоровья, повышения физической работоспособности и формирования устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности [1; 2]. Согласно положениям теории и методики физической культуры, систематическая физическая деятельность должна обеспечивать не только развитие двигательных способностей, но и повышение функциональных возможностей организма [1].

Для курсантов высших учебных заведений проблема приобретает дополнительную значимость. Помимо стандартных требований образовательного процесса, они сталкиваются с регламентированным распорядком дня, повышенными требованиями к дисциплине, физической подготовленности и выполнению профессионально ориентированных задач. В этой связи физическая подготовка рассматривается как один из компонентов профессиональной подготовки будущего специалиста.

Исследования в области физического воспитания студентов показывают, что рационально организованная двигательная активность может положительно влиять на физическую работоспособность и функциональное состояние организма [3; 4]. При этом эффективность тренировочного воздействия во многом определяется систематичностью занятий, правильным дозированием нагрузки и учетом индивидуальных особенностей занимающихся [1; 5].

Важным аспектом является взаимосвязь физической активности и психоэмоционального состояния. Современные исследования указывают на то, что регулярная двигательная активность может быть связана с улучшением психологического благополучия и снижением субъективного восприятия стресса [8; 9].

Цель исследования:

Целью исследования является теоретическое обоснование влияния систематической физической подготовки на устойчивость студентов и курсантов высших учебных заведений к учебным и психоэмоциональным нагрузкам.

Задачи исследования:

Проанализировать научные представления о влиянии физической активности на функци-

ональное и психоэмоциональное состояние студентов и курсантов.

Рассмотреть механизмы взаимосвязи физической подготовленности и устойчивости к стрессовым нагрузкам.

Определить наиболее целесообразные средства физической подготовки для повышения общей работоспособности и устойчивости к нагрузкам.

Обосновать необходимость индивидуализации тренировочного процесса в образовательной среде. сниж

В исследовании использовались анализ и обобщение научно-методической литературы, сравнительный анализ отечественных и зарубежных научных публикаций, а также систематизация научных положений в области физического воспитания, физиологии, психологии стресса и спортивной подготовки.

Теоретико-методологическую основу исследования составили положения теории и методики физической культуры, рассматривающие физическую подготовку как целенаправленный педагогический процесс развития физических качеств и совершенствования функциональных возможностей организма [1; 5].

При организации последующих экспериментальных исследований целесообразно использовать комплекс методов, включающий оценку физической подготовленности, функционального состояния и психоэмоционального состояния обучающихся.

Анализ научной литературы позволяет рассматривать физическую подготовку как многофакторное средство воздействия на организм студентов и курсантов. Ее значение выходит за рамки непосредственного развития силы, быстроты, выносливости и других двигательных качеств.

В отечественной теории физической культуры физическая подготовка рассматривается как процесс направленного развития физических качеств и формирования двигательных навыков, обеспечивающих готовность человека к различным видам деятельности [1; 5]. С этой точки зрения физическая подготовленность может рассматриваться как один из факторов, определяющих способность обучающегося эффективно выполнять учебные и профессионально ориентированные задачи.

Одним из наиболее существенных эффектов регулярной физической активности является повышение общей функциональной работоспособности. Развитие выносливости способствует совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что создает предпосылки для более эффективно-

го выполнения продолжительной работы [1; 6].

Для студентов это имеет особое значение в условиях продолжительной учебной деятельности. Сохранение работоспособности в течение длительного времени связано не только с интеллектуальными способностями, но и с общим функциональным состоянием организма.

Систематическая физическая нагрузка является одним из факторов формирования адаптационных возможностей организма. При рациональном построении тренировочного процесса повторяющееся воздействие физической нагрузки приводит к формированию адаптационных изменений, повышающих способность организма переносить последующие нагрузки [6; 7].

Важное значение имеет принцип постепенного повышения тренировочной нагрузки. Л.П. Матвеев отмечает необходимость учета закономерностей адаптации организма к физическим воздействиям и рационального построения тренировочного процесса [1]. Следовательно, увеличение объема и интенсивности физических упражнений должно соответствовать функциональным возможностям занимающихся.

Особого внимания заслуживает взаимосвязь физической активности и психоэмоционального состояния. Физические упражнения могут выступать одним из средств регулирования психического состояния человека. В отечественной литературе подчеркивается значение физической культуры в формировании культуры здоровья, способности к самоконтролю и регуляции физического состояния [2; 3].

Современные зарубежные исследования также указывают на связь между регулярной физической активностью и психическим благополучием [8; 9]. В частности, физические упражнения рассматриваются как один из факторов, способных способствовать снижению субъективного уровня стресса и улучшению эмоционального состояния.

При этом необходимо учитывать, что положительный эффект определяется адекватностью тренировочной нагрузки. Чрезмерная физическая нагрузка в сочетании с недостаточным восстановлением способна привести к накоплению утомления и снижению функциональных резервов организма. Поэтому организация физической подготовки должна учитывать не только тренировочные воздействия, но и восстановительные процессы.

Для студентов и курсантов особое значение имеет развитие общей выносливости. Данное качество характеризует способность длительно выполнять физическую работу при сохранении необходимого уровня эффективности. Средствами развития выносливости могут выступать бег,

ходьба, плавание, циклические упражнения и различные варианты интервальной тренировки [1; 4].

Силовая подготовка также занимает важное место в структуре физической подготовленности. Ее применение позволяет развивать мышечную силу и силовую выносливость, повышать функциональные возможности опорно-двигательного аппарата и расширять двигательные возможности обучающихся [3; 5].

Перспективным является сочетание аэробной и силовой подготовки. Комплексное использование различных средств физического воспитания позволяет воздействовать на несколько компонентов физической подготовленности одновременно.

Для курсантов особое значение имеет профессионально-прикладная направленность физической подготовки. В зависимости от характера будущей профессиональной деятельности могут применяться упражнения, моделирующие специфические двигательные действия и физические нагрузки. Такой подход позволяет приблизить содержание занятий к требованиям будущей профессиональной деятельности [4; 10].

Отдельного внимания заслуживает проблема восстановления. Эффективность физической подготовки невозможно рассматривать независимо от режима сна, питания и чередования учебной и двигательной активности. В отечественной системе физического воспитания восстановительные мероприятия рассматриваются как важная составляющая рациональной организации физической нагрузки [1; 6].

Таким образом, физическую подготовку студентов и курсантов целесообразно рассматривать в рамках комплексной системы управления состоянием обучающихся. Такая система может включать регулярный мониторинг физической подготовленности, оценку субъективного уровня утомления, контроль тренировочной нагрузки и анализ динамики функционального состояния.

Для повышения устойчивости студентов и курсантов к учебным и психоэмоциональным нагрузкам целесообразно:

- обеспечить систематичность занятий физическими упражнениями;

- сочетать аэробные и силовые нагрузки;

- постепенно увеличивать тренировочную нагрузку;

- учитывать исходный уровень физической подготовленности;

- соблюдать оптимальное соотношение нагрузки и восстановления;

- контролировать субъективные признаки утомления;

- учитывать особенности учебного режима;

- использовать периодический мониторинг

физического и психоэмоционального состояния; применять индивидуализированные программы физической подготовки.

Для экспериментальной проверки эффективности предложенного подхода целесообразно организовать педагогический эксперимент с контрольной и экспериментальной группами. Продолжительность программы может составлять 8–12 недель.

До и после эксперимента рекомендуется оценивать уровень физической подготовленности, показатели выносливости и силы, субъективный уровень стресса, утомляемость, качество сна и отдельные показатели психоэмоционального состояния.

Таким образом, систематическая и рационально организованная физическая подготовка является значимым фактором поддержания функционального и психоэмоционального состояния студентов и курсантов высших учебных заведений.

Регулярная двигательная активность создает предпосылки для повышения общей работоспособности, развития выносливости, совершенствования функциональных возможностей организма и повышения его адаптационных резервов [1; 6].

Особое значение имеют рациональное сочетание различных видов физических упражнений, индивидуализация тренировочной нагрузки и соблюдение принципов постепенности и восстановления. Для курсантов физическая подготовка дополнительно приобретает профессионально-прикладное значение.

Перспективным направлением дальнейших исследований является проведение контролируемого педагогического эксперимента, позволяющего количественно оценить влияние различных программ физической подготовки на физическую работоспособность, субъективный уровень стресса, утомляемость, качество сна и психоэмоциональное состояние студентов и курсантов.

#### **Список литературы:**

- [1] Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. 4-е изд. М.: Спорт, 2021. 520 с. (Российская медицинская библиотека).
- [2] Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов н/Д.: Феникс, 2018.
- [3] Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник. М.: Гардарики, 2014.

[4] Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2010.

[5] Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. М.: Академия, 2014.

[6] Солопов И. Н. Физиология физического воспитания и спорта: учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2019.

[7] Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина, 1997.

[8] Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. М.: КНОРУС, 2016.

[9] Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие. М.: Академия, 2010.

[10] Ратов И. П., Ратов И. И. Двигательные возможности человека: современные представления и практические подходы к их развитию. М.: Физкультура и спорт, 1994.

#### **References:**

- [1] Matveev L.P. Theory and methodology of physical culture: a textbook for higher educational institutions of physical education. 4th ed. M.: Sport, 2021. 520 p. (Russian Medical Library).
- [2] Evseev Yu. I. Physical education: a textbook. Rostov n/D: Phoenix, 2018.
- [3] Ilyinich V.I. Student physical culture: textbook. M.: Gardariki, 2014.
- [4] Kuramshin Yu. F. Theory and methodology of physical culture: textbook. M.: Soviet Sport, 2010.
- [5] Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Theory and methodology of physical culture and sports: textbook. M.: Academy, 2014.
- [6] Solopov I.N. Physiology of physical education and sports: a textbook. Volgograd: VGAFFK, 2019.
- [7] Baevsky R.M., Berseneva A.P. Assessment of the adaptive capabilities of the body and the risk of developing diseases. M.: Medicine, 1997.
- [8] Vilensky M. Ya., Gorshkov A. G. Physical culture and a healthy lifestyle of a student: a textbook. M.: KNORUS, 2016.
- [9] Lubyshcheva L.I. Sociology of physical culture and sports: a textbook. M.: Academy, 2010.
- [10] Ratov I.P., Ratov I.I. Human motor capabilities: modern ideas and practical approaches to their development. M.: Physical education and sports, 1994.

