

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ ФСИН РОССИИ**

Статья посвящена актуальным вопросам, связанным с изучением психоэмоционального состояния курсантов образовательных организаций ФСИН России и его влияния на их общую успеваемость. Представлены результаты исследования влияния физической подготовки на их психоэмоциональное состояние, полученные при помощи опросных методов.

физическая подготовка, психоэмоциональное состояние, курсанты

© Бочкирева О. Д., Александров Б. В., 2024

O. D. Bochkareva, B. V. Aleksandrov

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING
ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE
OF CADETS OF THE ACADEMY
OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA**

The article is devoted to topical issues related to the study of the psycho-emotional state of cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia and its impact on their overall academic performance. The results of the study of the influence of physical fitness on their psycho-emotional state, obtained using survey methods, are presented.

physical training, psycho-emotional state, cadets

Актуальность. Высокие показатели стресса, эмоциональной напряженности и усталости среди курсантов образовательных организаций высшего образования связывают со служебной и учебной деятельностью¹. Однако есть способы снизить показатели тревоги и дистресса, а также улучшить у обучающихся ведомственных вузов когнитивные и физические показатели. Именно поэтому физическая подготовка важна для нормальной работы психики и стабилизации эмоционального фона курсантов образовательных организаций ФСИН России.

Занятия по физической подготовке играют важную роль в правильном формировании различных психоэмоциональных состояний курсантов. Физические нагрузки влияют не только на нормальное психологическое, но и физиологическое состояние. Занятия спортом способствуют выработке таких гормонов как эндорфин и серотонин, что позволяет курсантам чувствовать подъем сил и бодрости после тренировок. Эндорфин, как и серотонин является гормоном радости и счастья, что позволяет успешнее справляться со стрессовыми ситуациями и иметь хорошее настроение².

Тесная связь физиологии с психологией показывает, что, повышая физиологические показатели, повышаются и психологические. Так, проведенные исследования свидетельствуют, что постоянные физические нагрузки повышают когнитивные функции головного мозга, увеличивают концентрацию внимания и улучшают работу памяти. Все это позволяет курсантам развивать в себе важные для будущей профессиональной деятельности

1 См.: Паршина М. С., Каменовский В. А. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность студентов // Молодежный вектор развития аграрной науки : материалы 74-й нац. науч.-практ. конф. Воронеж : Воронеж. гос. аграр. ун-т им. имп. Петра I, 2023. Ч. 1. С. 541–544.

2 См. там же.

сотрудника уголовно-исполнительной системы личностные качества, такие как выносливость, дисциплина и самоконтроль³.

Список источников

1. Паршина М. С., Каменовский В. А. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность студентов // Молодежный вектор развития аграрной науки : материалы 74-й нац. науч.-практ. конф. — Воронеж : Воронеж. гос. аграр. ун-т им. имп. Петра I, 2023. — Ч. 1. — С. 541–544.
2. Простяков А. А., Спирин А. М., Козенко Е. Ю. Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга // Интерактивная наука. — 2020. — № 1 (47).
3. Холод М. А., Жихарев Д. А. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Интерактивная наука. — 2023. — № 5(81). — С. 65–66.
4. Ковачева И. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как одна из базовых компетенций в вузе // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXX Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. — Коломна : Гос. соц.-гуманит.ун-т, 2020. — С. 83–89.
5. Оруджев А. М., Ушенин А. И., Хыбыртов Р. Б. [и др.]. Влияние физической активности на умственные способности курсантов и слушателей образовательных организаций силовых ведомств // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2023. — № 1 (215). — С. 357–360.

Сведения об авторах

Бочкарёва Олеся Дмитриевна — курсант, Академия ФСИН России (г. Рязань, Россия). Электронный адрес: bochkarevalesi@yandex.ru

Борис Владимирович Александров — кандидат психологических наук, Академия ФСИН России (г. Рязань, Россия). Электронный адрес: abv2712@rambler.ru

Акентьев Александр Сергеевич — кандидат технических наук, магистрант, Высшая школа управления, Университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы (Москва, Россия). Электронный адрес: akentyev@yandex.ru

Научный руководитель: ***Федорова Лидия Анатольевна*** — доктор экономических наук, доцент, профессор кафедры прикладной экономики, Высшая школа управления, Университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы (Москва, Россия). Электронный адрес: fedorovala@yandex.ru

Information about the authors

Bochkareva Olesya Dmitrievna — Cadet, Academy of the FPS of Russia (Ryazan, Russian Federation). E-mail: bochkarevalesi@yandex.ru

Boris Aleksandrov Vladimirovich — Candidate of Psychological Sciences, Academy of the FPS of Russia (Ryazan, Russian Federation). E-mail: abv2712@rambler.ru

Akentiev Alexander Sergeevich — Candidate of Technical Sciences, Undergraduate, Graduate School of Management, Patrice Lumumba Peoples' Friendship University (Moscow, Russia). Email address: akentyev@yandex.ru

Scientific supervisor: ***Fedorova Lidiya A.*** — Doctor of Economics, Associate Professor, Professor of the

³ См.: Простяков А.А., Спирин А. М., Козенко Е. Ю. Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга // Интерактивная наука. 2020. № 1 (47).

Department of Applied Economics, Graduate School of Management, Patrice Lumumba Peoples' Friendship University (Moscow, Russia). Email address: fedorovala@yandex.ru