

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент, доцент

Кандилян Даниэл Сергеевич

студент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»
г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается влияние военной подготовки на физическое и психологическое состояние студентов. На основе теоретических источников и данных анкетирования выявлены как положительные, так и потенциально негативные аспекты процесса подготовки. Особое внимание уделено вопросам адаптации, стрессоустойчивости и формированию личностных качеств студентов.

Ключевые слова: военная подготовка, студенты, физическое здоровье, психологическое состояние, дисциплина, стрессоустойчивость.

Современная система высшего образования в России предусматривает интеграцию военной подготовки в образовательный процесс гражданских вузов. Для студентов, обучающихся по программам военной подготовки, это становится неотъемлемой частью студенческой жизни. Военная подготовка предполагает регулярные физические нагрузки, строгую дисциплину, выполнение нормативов и участие в полевых занятиях, что неизбежно оказывает влияние как на физическое состояние студентов, так и на их психологическое благополучие [6, с. 45; 8, с. 17].

Подобная практика имеет не только образовательное значение, но и служит эффективным инструментом формирования у студентов целостной личности, способной к принятию решений, работе в команде и преодолению трудностей [2, с. 177].

Актуальность темы обусловлена возрастающим интересом к формированию у молодёжи навыков самоорганизации, выносливости, стрессоустойчивости и способности к работе в коллективе в условиях ограниченного времени и ресурсов. В условиях нестабильной международной обстановки, а также повышения требований к уровню подготовки кадров резерва, вопросы эффективности и последствий военной подготовки становятся особенно важными. При этом военная подготовка приобретает не только оборонное, но и социально-психологическое значение, поскольку обеспечивает молодёжи возможность практического применения полученных знаний и умений, способствуя развитию личности [5, с. 92].

С одной стороны, военная подготовка способствует укреплению физического здоровья студентов, развитию силы, выносливости и общей физической подготовленности [4, с. 4]. С другой – интенсивные тренировки, стрессовые ситуации, жёсткий режим и высокая ответственность могут оказывать как положительное, так и негативное воздействие на психологическое состояние студентов [3, с. 418]. Важно понимать, какие именно аспекты подготовки оказывают наибольшее влияние, и как студенты воспринимают этот опыт. Кроме того, стоит учитывать влияние социокультурной среды на мотивацию студентов к участию в подобной подготовке и роль наставников в формировании устойчивой мотивации к прохождению курса [8, с. 20; 7, с. 44].

Военная подготовка студентов – это специальная форма обучения, направленная на формирование у будущих специалистов знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения обязанностей в составе Вооружённых сил Российской Федерации. Данная система реализуется в рамках учебных военных центров (УВЦ) при гражданских вузах и предполагает сочетание теоретических и практических занятий, физической подготовки, строевой выучки, тактических упражнений и полевых сборов. Важной составляющей является не только содержание учебного материала, но и особая педагогическая среда, в которой студенты вынуждены осваивать навыки выживания и принятия решений в условиях неопределённости [6, с. 154].

Программа включает основы военного дела, уставы, тактику, военное право, строевую, огневую и тактическую подготовку, кроссы, марш-броски, стажировки в полевых условиях. Дисциплина воспитывает самоконтроль, организованность, умение работать в команде и подчиняться приказам [3, с. 56; 7]. Всё это влияет на формирование устойчивых профессиональных и личностных качеств. При этом курс предполагает многоплановую активность: от овладения теоретическими аспектами до моделирования реальных ситуаций, в которых важна способность сохранять ясность мышления и действовать рационально [2, с. 178].

Для более детального понимания отношения студентов к военной подготовке было проведено анкетирование, в котором приняли участие 50 студентов. Вопросы касались изменений в физическом и психологическом состоянии, восприятия дисциплины и уровня мотивации. Сводные результаты представлены в таблице 1, отражающей распределение ответов по основным параметрам.

Таблица 1

Результаты анкетирования студентов по оценке влияния военной подготовки

№	Вопрос	Ответы	% от числа опрошенных
1	Как изменилось ваше общее физическое состояние?	Улучшилось / Без изменений / Ухудшилось	82 / 14 / 4
2	Замечаете ли вы рост выносливости и силы?	Да / Незначительно / Нет	76 / 20 / 4
3	Испытывали ли вы повышенное физическое утомление?	Да, часто / Иногда / Нет	38 / 48 / 14
4	Изменился ли ваш уровень тревожности?	Снизился / Не изменился / Повысился	42 / 36 / 22
5	Возникали ли трудности с психологической адаптацией?	Да / Нет	28 / 72
6	Улучшилось ли ваше настроение и эмоциональное состояние?	Да / Нет изменений / Ухудшилось	56 / 34 / 10
7	Считаете ли вы дисциплину положительным фактором?	Да / Скорее да / Нет	88 / 8 / 4
8	Изменилось ли ваше отношение к физической культуре?	Более положительное / Не изменилось / Отрицательное	74 / 22 / 4
9	Хотели бы вы продолжать физическую активность после окончания УВЦ?	Да / Скорее да / Нет	68 / 22 / 10
10	Как вы в целом оцениваете влияние военной подготовки на себя?	Положительно / Нейтрально / Отрицательно	80 / 14 / 6

Физические нагрузки способствуют развитию силы, выносливости, координации, укреплению мышечного тонуса и улучшению работы сердечно-сосудистой системы [1, с. 15; 3, с. 418] По результатам анкетирования, 82% студентов отметили улучшение физического состояния, 76% – рост выносливости и силы. Также отмечается снижение массы тела, стабилизация давления и укрепление иммунитета. Физическая активность, будучи регулярной и целенаправленной, способствует формированию привычек, положительно влияющих на общее состояние здоровья, а также стимулирует интерес студентов к занятиям спортом вне рамок военной подготовки [4, с. 6].

Однако при высокой интенсивности возможны переутомление, обострение хронических заболеваний, особенно при отсутствии контроля и восстановления. Медицинская проверка и индивидуализация нагрузки являются обязательными мерами для предотвращения рисков. Кроме того, требуется постоянный мониторинг физического состояния, что предполагает участие специалистов по спортивной медицине, психологов и педагогов, обеспечивающих сопровождение обучающихся [5, с. 92; 6, с. 93].

Среди психологических факторов отмечаются как стрессовые влияния – строгость дисциплины, ограничение личного пространства, иерархия, – так и положительное развитие: формирование самоконтроля, стрессоустойчивости, повышение самооценки и уверенности в себе. 42% студентов сообщили о снижении тревожности, но у 22% она повысилась. При этом 72% адаптировались к условиям и дисциплине, подтверждая значимость сопровождения со стороны преподавателей и психологов. Военная подготовка существенно снижает уровень тревожности и способствует устойчивой адаптации [8, с. 22].

Анкетирование студентов показало, что 80% оценивают влияние военной подготовки положительно, 68% хотели бы продолжать занятия физической культурой, 88% считают дисциплину положительным фактором.

Дополнительным положительным аспектом является формирование у студентов чувства сопричастности к коллективу и общей цели. В условиях военной подготовки молодые люди учатся не только координировать свои действия в

группе, но и разделять ответственность за общее дело. Это способствует развитию чувства долга, взаимопомощи и товарищества, что важно, как для будущей профессиональной деятельности, так и для личностного роста.

Кроме того, стоит отметить влияние военной подготовки на формирование управленческих навыков. В процессе подготовки отдельные студенты получают возможность проявить лидерские качества, руководить малыми группами, планировать и организовывать действия в рамках тренировочных заданий. Такой опыт является ценным ресурсом, особенно для тех, кто в дальнейшем будет занимать управленческие должности в гражданской сфере. Это подтверждает как воспитательный, так и оздоровительный потенциал военной подготовки при её грамотной реализации. Анализ данных позволяет утверждать, что военная подготовка действительно способствует личностному росту и профессиональному становлению студентов.

Военная подготовка студентов вузов оказывает комплексное влияние на их физическое и психологическое состояние. Большинство студентов отмечают положительные изменения в физическом самочувствии: повышается выносливость, сила, устойчивость к нагрузкам. Кроме того, наблюдается формирование дисциплины, самоконтроля, стрессоустойчивости и способности работать в команде.

Вместе с тем, военная подготовка сопряжена с рисками, особенно в психологической сфере. При отсутствии индивидуального подхода и перегрузках возможно развитие эмоционального утомления и тревожности. Однако при грамотной организации учебного процесса, систематическом контроле и наличии психологического сопровождения такие риски минимизируются.

Таким образом, военная подготовка в вузах представляет собой не только элемент профессиональной подготовки, но и важный фактор личностного становления студентов. Она способствует развитию дисциплины, выносливости, самоконтроля и способности к командной работе. При грамотной организации процесса военная подготовка становится мощным ресурсом для формирования

устойчивых жизненных и профессиональных установок, помогая студентам адаптироваться к сложным условиям и успешно реализовывать себя в будущем.

Список литературы

1. Александров С.Г. Профилактика травматизма студентов на занятиях по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: Центр печати, 2014. – 72 с.
2. Александров С.Г. Физическая культура как средство борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью студентов / С.Г. Александров, А.А. Козлова // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 дек. 2021 г.). – Чебоксары: Среда, 2021. – С. 177–178. EDN GJPXDK
3. Александров С.Г. Повышение уровня силовой подготовленности студентов на основе применения изотонических и изометрических физических упражнений / С.Г. Александров, Д.В. Белинский // Бизнес. Образование. Право. – 2021. – №1 (54). – С. 418–421. DOI 10.25683/VOLBI.2021.54.150. EDN NZWYUA
4. Александров С.Г. Теоретико-методические основания организации физического воспитания и здоровьесбережения студентов вуза / С.Г. Александров, И.П. Проскурякова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2019. – №44. – С. 4–8. EDN DANUDZ
5. Павлов К.И. Влияние опыта довузовской военной подготовки на личностные особенности и когнитивные функции курсантов Военно-морского института / К.И. Павлов, М.И. Петренко, А.В. Сырцев [и др.]. – 593 с.
6. Кааяни А.Г. Психологическая подготовка боевых действий / А.Г. Кааяни, П.А. Корчемный. – М.: Воениздат, 2016. – 180 с. EDN XBAEGF
7. Колесник А.В. Значение физической культуры и спорта в жизни студента / А.В. Колесник, С.Г. Александров // Студенческий вестник. – 2020. – №12 (110) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studvestnik.ru/journal/stud/herald/110> (дата обращения: 04.06.2025).
8. Павлов В.А. Лечебная физкультура в российских вузах: актуальные данные и тенденции совершенствования / В.А. Павлов, С.Г. Александров // Вестник

Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2022. – №4 (20). – С. 17–23. – DOI: 10.24411/2409-4102-2022-10403. EDN DDANZN