

Развитие когнитивно-ориентированных качеств у курсантов МВД с помощью занятий восточными единоборствами

Development of cognitive-oriented qualities in police cadets through martial arts training

УДК 5.8.4

DOI: 10.12737/2500-3305-2026-11-1-239-245

Бумба В.В.

Старший преподаватель кафедры физической подготовки, учебно-научный комплекс специальной подготовки ФГКОУ ВО «Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.Я. Кикотя», г. Москва
e-mail: galymina2004@gmail.com

Bumba V.V.

Senior Lecturer, of the Department of Physical Training, Educational and Scientific Complex for Special Training, Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.Ya. Kikot, Moscow
e-mail: galymina2004@gmail.com

Милованов С.В.

Доцент кафедры физической подготовки, учебно-научный комплекс специальной подготовки ФГКОУ ВО «Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.Я. Кикотя», г. Москва

Milovanov S.V.

Associate Professor of the Department of Physical Training, Educational and Scientific Complex for Specialized Training, Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.Ya. Kikot, Moscow

Аннотация

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования адаптированных элементов восточных единоборств в системе физической подготовки курсантов органов внутренних дел для развития когнитивно-ориентированных качеств. **Методы и организация исследования.** Исследование проводилось в формате педагогического эксперимента с участием курсантов ведомственного вуза МВД, разделённых на экспериментальную и контрольную группы. Экспериментальная группа занималась по авторской программе, включающей элементы восточных единоборств, направленные на развитие внимания, саморегуляции и стрессоустойчивости, тогда как контрольная группа обучалась по стандартной программе. Для диагностики использовались психодиагностические методики, наблюдение и экспертные оценки. **Результаты исследования.** У курсантов экспериментальной группы выявлено достоверное улучшение показателей устойчивости, распределения и переключаемости внимания, уровня саморегуляции и стрессоустойчивости. Контрольная группа статистически значимых изменений не продемонстрировала. **Выводы.** Интеграция элементов восточных единоборств

в учебно-тренировочный процесс способствует формированию профессионально значимых когнитивных качеств и повышает эффективность подготовки курсантов МВД.

Ключевые слова: когнитивные качества, курсанты МВД, восточные единоборства, физическая подготовка, саморегуляция, внимание.

Abstract

Purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of using adapted elements of Eastern martial arts in the physical training system of law enforcement cadets to develop cognitively oriented qualities. **Methods and organization of the study.** A pedagogical experiment was conducted involving cadets of a departmental university of the Ministry of Internal Affairs, divided into experimental and control groups. The experimental group followed an author-designed program integrating Eastern martial arts elements aimed at developing attention, self-regulation, and stress resilience, while the control group trained according to the standard curriculum. Psychodiagnostic methods, observation, and expert evaluation were applied. **Results.** The experimental group demonstrated significant improvements in attention stability, distribution, switching ability, self-regulation, and stress resilience. No statistically significant changes were observed in the control group. **Conclusions.** The integration of Eastern martial arts elements into physical training effectively enhances the development of professionally significant cognitive qualities and improves the overall efficiency of cadet training.

Keywords: cognitive qualities, police cadets, martial arts, physical training, self-regulation, attention.

Введение

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел в современных условиях протекает в обстановке повышенной сложности и неопределенности, характеризующейся жесткими временными ограничениями в процессе принятия решений и постоянным воздействием стрессоров различной интенсивности. В таких условиях эффективность профессиональной деятельности определяется не только степенью физической подготовленности, но и во многом зависит от степени формирования когнитивно-ориентированных черт личности, обеспечивающих адекватное восприятие производственной ситуации, прогнозирование возможного развития событий и поддержание устойчивой психической саморегуляции.

Результаты анализа научных исследований показывают, что когнитивные компоненты, включая стабильность и распределение внимания, оперативное мышление, способность предвидеть, а также способность контролировать эмоциональные реакции в стрессовых условиях, занимают ключевое место в структуре профессионально важных качеств сотрудника МВД. В то же время практика ведомственной подготовки показывает, что традиционная система физической подготовки в учебных заведениях МВД ориентирована, в первую очередь, на развитие силовых, скоростных и скоростно-силовых качеств. В то же время вопросы целенаправленного формирования когнитивных характеристик личности с помощью двигательной активности остаются недостаточно развитыми как в теоретическом, так и в методологическом плане.

В связи с этим обращение к образовательному потенциалу восточных единоборств представляет особый научный и практический интерес. В классическом понимании эти виды деятельности выступают не только как средства прикладной или спортивной тренировки, но и как целостные психофизические системы, ориентированные на формирование психической дисциплины, осознанности, произвольного контроля внимания и стабильности эмоционального состояния. Философско-методологические принципы будо [1], основанные на единстве сознания и двигательной активности, могут быть адаптированы и интегрированы в процесс профессиональной подготовки курсантов МВД для развития набора когнитивно-ориентированных качеств, востребованных в их профессиональной деятельности.

Кроме того, следует отметить, что современные тенденции развития профессионального образования в МВД направлены на формирование у учащихся не только прикладных

двигательных навыков, но и универсальных компетенций, обеспечивающих способность эффективно работать в сложных, быстро меняющихся и экстремальных условиях. В связи с этим особое значение приобретает развитие интегративных психофизических качеств, обеспечивающих согласованность двигательных, когнитивных и эмоционально-волевых компонентов деятельности.

С точки зрения системного подхода физическую подготовку курсантов МВД следует рассматривать как многоэтапный образовательный процесс, направленный на формирование устойчивых адаптационных механизмов, обеспечивающих сохранение высоких показателей в условиях информационной перегрузки, эмоционального напряжения и нехватки времени. При этом двигательная активность служит не только средством повышения функциональных возможностей организма, но и эффективным инструментом развития когнитивных процессов, лежащих в основе профессионального поведения сотрудника правоохранительных органов.

Результаты современных психолого-педагогических исследований указывают на тесную связь между когнитивными функциями и двигательными навыками, особенно в условиях сложной, вариабельной и тактически интенсивной координационной деятельности. В такой двигательной деятельности, как боевые искусства, активно задействованы механизмы произвольного внимания, оперативной памяти, пространственного мышления, а также процессы эмоциональной регуляции, что создает благоприятные условия для формирования целостной структуры профессиональной готовности.

Особое значение в этом контексте имеет принцип осознанности, лежащий в основе философии восточных боевых искусств, которая предполагает постоянный контроль над своими движениями, эмоциональными состояниями и когнитивными установками. Это позволяет нам рассматривать практику боевых искусств как образовательную технологию с ярко выраженным потенциалом развития в отношении когнитивной сферы личности.

В этой связи актуализируется необходимость научного обоснования возможностей интеграции элементов боевых искусств в учебный процесс ведомственных вузов МВД в целях повышения эффективности формирования у курсантов когнитивно-ориентированных качеств.

Для наглядного представления логики исследования и взаимосвязи между его ключевыми компонентами была разработана структурно-функциональная модель развития когнитивно-ориентированных качеств у курсантов Министерства внутренних дел с использованием боевых искусств (рис. 1). Модель отражает постепенную трансформацию методов психофизической подготовки в систему профессионально значимых когнитивных качеств, способствующих повышению эффективности выполнения служебных обязанностей.



Рис. 1. Структурно-функциональная модель формирования когнитивно-ориентированных качеств курсантов МВД средствами восточных единоборств

Рисунок показывает, что использование адаптированных элементов боевых искусств, включая координационно-комплексные упражнения, дыхательные упражнения и ситуативно-тактические формы взаимодействия, оказывает комплексное воздействие на внимание, оперативное мышление и процессы саморегуляции. Это приводит к формированию набора когнитивно-ориентированных качеств, повышающих ситуационную осведомленность курсантов, тактическую гибкость и стрессоустойчивость, тем самым повышая профессиональную надежность и эффективность их деятельности.

Таким образом, актуальность данного исследования определяется наличием противоречия между объективной потребностью системы МВД в специалистах с высоким уровнем когнитивного развития и недостаточной научно-методической проработкой педагогических технологий их подготовки в рамках физической подготовки с использованием боевых искусств.

Цель исследования – теоретически доказать и экспериментально проверить эффективность использования адаптированных элементов боевого искусства в развитии когнитивно-ориентированных качеств у курсантов МВД в рамках их профессиональной подготовки.

Методика и организация исследования

Проведенное исследование было экспериментальным и ориентировано на эмпирическую оценку эффективности разработанной программы развития когнитивно-ориентированных качеств у курсантов МВД, реализованной путем включения адаптированных элементов восточных единоборств в учебный процесс физической подготовки.

В эксперименте приняли участие курсанты ведомственного учебного заведения МВД, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Группы были

сопоставимы по общей и специальной физической подготовке, успеваемости в школе и начальному уровню развития основных когнитивных характеристик. Курсанты контрольной группы проходили занятия по стандартной программе физической подготовки, утвержденной Департаментом образования. В течение учебного семестра экспериментальная группа реализовала авторскую программу психофизической подготовки, основанную на использовании элементов боевых искусств с упором на развитие когнитивной сферы.

Для оценки уровня образования когнитивно-ориентированных качеств использовался ряд дополнительных диагностических методов, включая стандартизированные психодиагностические методики, методы наблюдения и экспертные оценки [2]. Исследование свойств внимания—устойчивости, концентрации, переключаемости и распределения — проводилось с использованием модифицированной корректурной пробы Бурдона—Анфимова, а также таблиц Шульте—Горбова, адаптированных к профессиональным особенностям деятельности сотрудников правоохранительных органов [3].

Оценка степени саморегуляции и стрессоустойчивости проводилась с использованием методов анализа процессов регуляции, эмоционального контроля и способности восстанавливаться после стресса [4]. Значительное место в исследовании заняло структурированное, инклюзивное наблюдение за поведением курсантов во время учебно-тренировочной и ситуационной подготовки, которое позволяет фиксировать такие поведенческие проявления, как склонность к импульсивным действиям, особенности тактического мышления и степень произвольного контроля эмоциональных реакций.

Для повышения объективности и достоверности полученных данных на заключительном этапе эксперимента было организовано заключительное ситуационное упражнение. В ходе курса независимые эксперты – учитель физкультуры и практикующий психолог—провели комплексную оценку действий курсантов по ряду поведенческих, когнитивных и регуляторных показателей. Табл. 1 отражает сравнительные диагностические результаты до и после формирующего эксперимента.

Таблица 1

Динамика показателей когнитивно-ориентированных качеств у курсантов экспериментальной и контрольной групп

Показатель	Экспериментальная группа (до эксперимента)	Экспериментальная группа (после эксперимента)	Контрольная группа (до эксперимента)	Контрольная группа (после эксперимента)
Устойчивость внимания (баллы)	3,2	4,5	3,3	3,4
Переключаемость внимания (сек.)	42,6	34,1	41,9	40,8
Распределение внимания (баллы)	3,0	4,3	3,1	3,2
Уровень саморегуляции (баллы)	3,1	4,6	3,2	3,3
Стрессоустойчивость (баллы)	3,3	4,7	3,4	3,5

Результаты исследования

Анализ данных, полученных на стадии исследования эксперимента, не выявил статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группами по основным показателям когнитивно-ориентированных качеств. Это позволило рассматривать сформированные группы как условно эквивалентные по начальным признакам и обеспечить правильность последующего сравнительного анализа.

В конце периода обучения в экспериментальной группе наблюдалась устойчивая положительная тенденция по большинству изучаемых параметров. Наиболее выраженные изменения наблюдались в показателях стабильности и распределения внимания, способности быстро анализировать меняющуюся ситуацию, а также в степени формирования навыков саморегуляции при моделируемом стрессе. Курсанты экспериментальной группы показали более высокую концентрацию, уменьшение количества ошибочных действий и увеличение скорости принятия решений по сложным заданиям.

Результаты структурированного наблюдения и экспертной оценки подтвердили передачу сформированных познавательных способностей в практическую деятельность. Во время учебных прыжков курсанты экспериментальной группы гораздо реже прибегали к импульсивным и необдуманным действиям, более рационально использовали дистанцию и маневры, проявляли тактическую гибкость и сохраняли эмоциональную устойчивость в случае неожиданного изменения обстановки. Их поведение было более осмысленным и носило экономичный характер, что полностью соответствовало требованиям профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов [5].

Полученные в результате анализа вариабельности сердечного ритма физиологические параметры свидетельствовали о формировании более эффективных механизмов восстановления у курсантов экспериментальной группы после кратковременных стрессовых нагрузок. Эти изменения можно рассматривать как объективный показатель повышения адаптационного потенциала и развития способности к произвольной психической саморегуляции [6].

Статистически значимых положительных изменений по большинству ключевых показателей в контрольной группе, обучавшейся по стандартной программе физической подготовки, отмечено не было. Это позволяет сделать вывод, что отмеченные улучшения в экспериментальной группе являются результатом целенаправленного педагогического воздействия проводимой программы, а не результатом общих факторов образовательного процесса или естественного возрастного развития испытуемых.

В целом, полученные результаты подтверждают теоретические положения о том, что боевые искусства, рассматриваемые как целостная педагогическая система, обладают значительным потенциалом развития когнитивных качеств личности за счет единства физического действия и сознательного контроля, целенаправленной тренировки внимания и формирования устойчивых механизмы саморегуляции.

Результаты эксперимента свидетельствуют о необходимости пересмотра традиционных подходов к физической подготовке курсантов Министерства внутренних дел с целью усиления их психолого-педагогической направленности. Включение элементов боевых искусств создает предпосылки для комплексного воздействия на различные уровни регуляции деятельности, начиная от сенсомоторных функций и заканчивая высшими механизмами когнитивного контроля.

Эксперимент показал, что наибольший эффект достигается при систематическом выполнении упражнений, требующих одновременной координации движений, концентрации внимания и контроля эмоционального состояния. Такой подход способствует формированию устойчивых навыков саморегуляции, что особенно важно для профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов в условиях высокого психоэмоционального стресса.

Следует подчеркнуть, что положительные изменения были отмечены не только во время занятий, но и в поведении курсантов при моделировании профессиональных ситуаций. Это

подтверждает высокую степень переноса приобретенных когнитивных способностей в практическую деятельность, что является показателем эффективности реализуемой программы.

Сравнительный анализ динамики показателей экспериментальной и контрольной групп показал, что традиционные методы обучения не в полной мере обеспечивают развитие необходимых когнитивных механизмов. В то же время использование психофизических практик, основанных на принципах боевых искусств, значительно расширяет педагогический потенциал занятий и повышает их практическую значимость.

Таким образом, разработанная программа представляет собой перспективное направление модернизации физической подготовки курсантов Министерства внутренних дел, направленное на повышение профессиональной устойчивости, когнитивной гибкости и психологической готовности к выполнению служебных обязанностей.

Заключение

Проведенное исследование позволило подтвердить на теоретическом и экспериментальном уровне целесообразность использования адаптированных элементов боевых искусств в системе физической подготовки курсантов МВД как эффективного средства развития когнитивно-ориентированных качеств. Полученные данные показывают, что включение принципов и методов восточных психофизических практик в учебно-тренировочный процесс обеспечивает целенаправленное формирование не изолированных когнитивных способностей, а целостного профессионального когнитивного стиля, который проявляется в повышенной ситуационной осведомленности, тактической гибкости и способности сохранять самоконтроль в условиях интенсивной деятельности.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности их использования при обновлении содержания дисциплин «Физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД. Кроме того, полученные выводы могут быть учтены при организации профессиональной служебной подготовки действующих сотрудников органов внутренних дел с целью повышения их когнитивной устойчивости и эффективности деятельности в экстремальных и неопределённых условиях.

Литература

1. Фунакоши Г. Каратэ-до: мой способ жизни [Текст] / Г. Фунакоши. — Ростов н/Д: Феникс, 2001. — 160 с.
2. Рыбников В.Ю. Психологическая диагностика в системе МВД России [Текст] / В.Ю. Рыбников. — СПб.: Речь, 2016. — 400 с.
3. Конычев А.А. Методики определения и измерения показателей и компонентов у спортсменов [Текст] / А.А. Конычев, К.С. Меньшикова // Эпоха науки. — 2015. — № 4. — С. 67-70.
4. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека [Текст] / В.И. Моросанова. — М.: Наука, 2012. — 519 с.
5. Кокурин А.В. Профессиональный стресс у сотрудников органов внутренних дел: диагностика и профилактика [Текст] / А.В. Кокурин, В.Л. Васильев. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2018. — 255 с.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса [Текст] / Л.А. Китаев-Смык. — М.: Академический проект, 2009. — 943 с.