

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И АКТИВНОСТЬ КУРСАНТОВ

*У. Ю. Перова* (Могилевский институт МВД РБ)

Науч. рук: *Т. С. Боровая*,

преподаватель

Одним из ключевых элементов, напрямую влияющих на работоспособность и активность курсантов, является их физическая подготовка. Физическая подготовка не только способствует не только улучшению физического состояния, но и положительно сказывается на когнитивных возможностях и психо-эмоциональном состоянии.

Физическая активность играет огромную роль в улучшении ментального здоровья. Регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня стресса и тревожности, с которыми курсанты часто сталкиваются из-за учебных нагрузок и других факторов. Регулярные физические нагрузки стимулируют выработку эндорфинов – химических соединений, известных как «гормоны счастья». Это помогает курсантам лучше справляться с эмоциональными нагрузками, повышая их устойчивость к стрессу.

Физическая подготовка улучшает концентрацию и когнитивные функции. Исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению памяти и концентрации, что критически важно для курсантов, которые ежедневно обрабатывают большие объемы информации. Укрепление сердечно-сосудистой системы в результате тренировок улучшает кровоснабжение мозга и, следовательно, его функционирование. Это дает курсантам возможность быстрее и эффективнее усваивать новый материал, а также принимать обоснованные решения в стрессовых ситуациях.

Педагогически продуманная система физического воспитания в учебных заведениях будет способствовать как оздоровлению подрастающих поколений, так и закреплению умений и навыков, которые были заложены во время учебного процесса [1, с.440].

Таким образом, физическая подготовка является важным элементом в повышении общего уровня активности и работоспособности курсантов. Она помогает не только улучшить физическое состояние, но и оказывает глубокое позитивное влияние на ментальные и эмоциональные аспекты их жизни, что делает их более подготовленными к выполнению разнообразных задач и преодолению вызовов, связанных с их обучением и будущей карьерой.

### Литература

1. **Антонова, М. А.** Здоровый образ жизни как основа современного развития системы физического воспитания / М. А. Антонова, А. Ю. Бабенко // Молодой ученый. – 2022. – № 50 (445).