

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ И КУРСАНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. В. Логвинец, Н. В. Микитченко

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь  
e-mail: Nadyha0683@mail.ru*

Данная работа исследует формирование психофизической готовности студентов и курсантов средствами занятий физической культуры и спорта. В ней анализируется понятие психофизической готовности, включающее физические и психические компоненты. Работа рассматривает влияние различных факторов на формирование психофизической готовности, а также описывает методологию формирования психофизической готовности с учетом различных принципов. Особое внимание уделяется использованию разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для развития как физических, так и психических качеств.

This paper investigates the development of psychophysical readiness in students and cadets through physical education and sports activities. It analyzes the concept of psychophysical readiness, encompassing both physical and mental components. The paper examines the influence of various factors on the formation of psychophysical readiness and describes a methodology for developing psychophysical readiness. Particular attention was paid to the use of diverse means and methods of physical education and sports to develop both physical and mental qualities.

**Ключевые слова:** психофизическая готовность; физическая культура; студенты.

**Keywords:** psychophysical readiness; physical education; students.

## Введение

Актуальность проблемы формирования психофизической готовности студентов и курсантов к будущей профессиональной деятельности неоспорима. Современные требования к специалистам предъявляют высокие требования не только к уровню профессиональных знаний и умений, но и к психофизическому состоянию, способности выдерживать стрессовые ситуации, быстро адаптироваться к изменяющимся условиям и эффективно работать в команде. Успешная профессиональная реализация во многом зависит от гармоничного развития физических и психических качеств, достижения оптимального уровня психофизической подготовленности.

Традиционные подходы к образованию часто не уделяют должного внимания формированию именно психофизической готовности, концентрируясь преимущественно на когнитивной составляющей. Между тем, физическая культура и спорт представляют собой эффективный инструмент комплексного воздействия на личность, способствующий развитию необходимых физических качеств, улучшению психоэмоционального состояния и формированию волевых качеств.

Целью работы является оценка влияния занятий спортом на психофизическое развитие студентов и курсантов и обобщение методологии занятий по физкультуре, а также спортивных упражнений, способствующих психофизической подготовке.

Работа проведена посредством анализа и обобщения информации, взятой из литературы по теме.

## **Результаты**

### **1. Понятие психофизической готовности**

Психофизическая готовность – это интегративное качество личности, представляющее собой оптимальное сочетание физических и психических свойств, необходимых для успешного выполнения профессиональных задач. К физическим качествам относятся: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. К психическим: стрессоустойчивость, самообладание, внимание, память, быстрота реакции, способность к принятию решений под давлением, коммуникативные навыки.

Известно положительное влияние физической активности на продуктивность в рабочей среде и при обучении [1–3, 6, 7, 11]. Сотрудники, занимающиеся спортом и поддерживающие здоровый образ жизни, показывают лучшие результаты по сравнению с другими работниками. Занятия спортом увеличивают устойчивость к стрессу, повышают концентрацию на работе.

Физическая активность может уменьшить депрессию, повышает самооценку и благоприятно влияет на общий уровень здоровья сотрудников, положительно сказывается на их трудоспособности. Выявлена корреляция между физиологическими показателями студентов и их успеваемостью [3, 8].

Занятия спортом положительно отражаются на различных аспектах учебной, психологической и социальной сфер [4, 9].

Множественно выявлена корреляция между занятиями физическими упражнениями и спортивной тренировкой в неделю и показателями психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности: уровнем самооценки, интересом к учебе, самочувствием, намерением работать по выбранной специальности, работоспособностью.

Нельзя не отметить влияние и прочих факторов на формирование психофизической готовности: генетические особенности, условия воспитания, образ жизни, характер профессиональной деятельности, система физического воспитания и спортивной тренировки.

### **2. Методология формирования психофизической готовности средствами физической культуры и спорта**

Для достижения максимальной эффективности формирования психофизической готовности студентов и курсантов система подготовки должна основываться на следующих принципах:

Система физического воспитания и спортивной тренировки: Это наиболее управляемая группа факторов. Правильно организованный тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей студентов и курсантов является ключевым фактором достижения высокого уровня психофизической готовности.

Это значит:

– индивидуализация: Тренировочные программы должны учитывать физиологические особенности, уровень подготовки, мотивацию и цели каждого студента или курсанта. «Универсальные» программы будут менее эффективными.

– постепенность: Нагрузки должны увеличиваться постепенно, предотвращая перетренированность и травмы.

– системность: Занятия должны быть регулярными и планомерными, обеспечивая постепенный прогресс во всех необходимых качествах.

– вариативность: Использование разнообразных средств и методов тренировки предотвращает монотонность и поддерживает высокий уровень мотивации.

– контроль и коррекция: Регулярный мониторинг физического и психического состояния позволяет своевременно внести коррективы в тренировочный план, предотвращая негативные последствия и обеспечивая оптимальный темп прогресса.

Только комплексный подход, учитывающий все перечисленные факторы, и, прежде всего, правильно организованный, индивидуальный тренировочный процесс, может гарантировать эффективное формирование высокого уровня психофизической готовности у студентов и курсантов, способствует подготовке студентов и курсантов к процессу обучения, рабочей деятельности.

Для формирования психофизической готовности необходимо использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта: легкая атлетика, гимнастика, игровые виды спорта, силовые тренировки, плавание, единоборства. Выбор определяется целями и задачами подготовки, а также индивидуальными особенностями студентов и курсантов. В контексте развития психофизической готовности можно отметить, что силовые упражнения более эффективны, чем аэробика в влиянии на мышление [10].

Развитие психических качеств осуществляется через специальные упражнения, тренировки в условиях стресса, имитационные игры, психологическое саморегулирование, а также через коллективные и индивидуальные психологические тренинги. Спорт улучшает успеваемость школьников и студентов [5, 8, 11, 12], увеличивает продуктивность работников [6, 7, 9], улучшает общее самочувствие, благоприятно влияет на мышление и умственные способности. Спортивные игры обладают высоким образовательным потенциалом, способствуя развитию не только физических, но и психических качеств: быстроты реакции, способности к принятию решений в условиях недостатка времени, командной работы, самоконтроля, стрессоустойчивости.

### **Выводы**

Психофизическая готовность – комплексное качество, определяющее успешность в профессиональной деятельности. Ее формирование зависит от множества факторов, и нельзя забывать о роли правильно организованного тренировочного процесса, основанного на принципах индивидуализации, постепенности, системности, вариативности, контроля и коррекции. Использование разнообразных средств физической культуры и спорта, включая как силовые

упражнения, так и спортивные игры, позволяет эффективно развивать как физические, так и психические качества студентов и курсантов, повышая их готовность к успешной профессиональной деятельности и улучшая показатели успеваемости и продуктивности труда.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Александровна, Ч. Е. Влияние двигательной активности, занятий физической культурой или спортом на умственную деятельность студента и его успеваемость / Ч. Е. Александровна, С. К. Валерьевна, А. Н. Ф. Оглы // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-2. – С. 239–242.
2. Бурлаков, А. А. Влияние спорта на производительность труда / А. А. Бурлаков. – 2015. – С. 49-52.
3. Карапетян, С. Влияние спорта на успеваемость среди подростков Российской Федерации / С. Карапетян, А. Рубенович // Студенческая наука XXI века. – 2016. – № 2–1 (9). – С. 107–108.
4. Давуловна, А. Р. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов / А. Р. Давуловна, Э. Д. Норбоевич // Проблемы науки. – 2019. – № 11 (47). – С. 88–90.
5. Радакина, Д. С. Влияние физической культуры на успеваемость студента / Д. С. Радакина, А. С. Мухамбетова // Современная наука : Актуальные проблемы и пути их решения. – 2015. – № 4 (17). – С. 198–202.
6. Sharifzadeh, M. Does Fitness and Exercises Increase Productivity? Assessing Health, Fitness and Productivity Relationship / M. Sharifzadeh. – 2013.
7. A Review of the Importance of Physical Fitness to Company Performance and Productivity / M. Etemadi [et al.] // American Journal of Applied Sciences. – 2016. – Т. 13, № 11. – С. 1104–1118.
8. Redondo-Flórez, L. Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students / L. Redondo-Flórez, D. J. Ramos-Campo, V. J. Clemente- Suárez // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19, № 22. – P. 14750.
9. Physical education and sports as a tool for formation of students' psychophysiological readiness to their professional work / O. Kokun [et al.] // JPES. – Vol. 2018, № 02.
10. Acute Exercise and Academic Achievement in Middle School Students / T. Harveson [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2019. – Vol. 16, № 19. – P. 3527.
11. Physical exercise and academic performance. – 2017. – Т. Volume 1, № Issue 4.
12. Muñoz-Bullón, F. The influence of sports participation on academic performance among students in higher education / F. Muñoz-Bullón, M. J. Sanchez-Bueno, A. Vos-Saz // Sport Management Review. – 2017. – Vol. 20, № 4. – P. 365–378.