

*Казначеев Валерий Александрович*

канд. психол. наук, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический

институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

*Аннотация:* современное общество обесценивает значимость занятий физической культурой и спортом. Но не все люди знают, что тренировочные занятия, ведение здорового и активного образа жизни положительно влияют не только на физическое развитие человека и его эмоциональную составляющую, но и на психическое здоровье. В этой статье мы будем рассматривать влияние занятий физической культурой на формирование различных качеств у студентов.

*Ключевые слова:* студент, физическая культура, физическая подготовка, личность, качество, физическое развитие, ЗОЖ.

Всестороннее развитие человека – это совокупность использования различных средств и эффективных методов, которые по истечении определенного времени позволяют сформировать гармонично развитую личность. Чтобы каждый из людей смог в совершенстве обладать широкими теоретическими и практическими знаниями, продемонстрировал высокий уровень умений и навыков в различных сферах деятельности, необходимо долго и упорно учиться, повышать квалификацию и никогда не останавливаться на достигнутом. Стремление заниматься должно культивироваться у человека в любом обществе с самого раннего возраста [1].

А какую роль в рамках развития и формирования положительных качеств личности играет физическая культура и ЗОЖ? Чтобы ответить на этот вопрос, следует уточнить, какие качества может развить в себе человек: самостоятельность, интеллектуальное самосовершенствование, и коммуникативность. Кроме

этого, есть доброта, трудолюбие, честность, целеустремленность, ответственность, уважение и доверие имеют важное значение для студента. Дисциплинированность, гуманность, милосердие, любознательность и объективность также не уступают по своей важности для большинства людей.

Физическая культура является важной составляющей культуры человека в целом. Степень раскрытия потенциальных физических возможностей студента зависит от уровня заинтересованности физической культурой и уделенного времени ее развитию на протяжении всей жизни. В процессе жизнедеятельности человека происходит постоянное повышение уровня культуры личности благодаря приобретению новых знаний, навыков, опыта. Поэтому необходимо уметь извлекать максимальную выгоду из всех полученных знаний. Формирование индивидуального подхода к каждому студенту необходимо, так как все имеют разные исходные данные для дальнейшей работы. Индивидуальный подход можно сформировать, проанализировав его навыки на данном этапе времени [2].

Что представляет собой физическая культура? Под понятием «физическая культура» подразумевается составная часть культуры, которая позволяет любому человеку:

1. Сохранить и укрепить здоровье, повысить сопротивляемость организма к различным заболеваниям.
2. Развивать психофизические способности.
3. Совершенствовать двигательную активность.
4. Формировать правильное представление о том, что такое ЗОЖ.
5. Социально адаптироваться к любым условиям.
6. Приобщить к труду и дисциплинировать его.

Средствами физического воспитания являются физические упражнения (утренняя гимнастика, уроки физкультуры, разнообразные формы аудиторной спортивно-массовой работы: гимнастика, спортивные игры, туризм); естественные силы природы (солнце, воздух и вода); гигиенические факторы (режим питания, труда и отдыха) [3].

Почему физическая подготовка выступает как главный фактор формирования качеств личности? Приведем пример. В процессе занятий ФК студент формирует цель и задачи по ее эффективному достижению. Он отдает себе отчет в том, что, если не действовать согласно этим тезисам, положительных результатов он вряд ли сможет достичь. Обучающийся ходит на занятия, разрабатывает план, распределяет нагрузку, согласно которым он и реализует свою деятельность. А что же дальше?

Нельзя не отметить, что в процессе занятий ФК занимающийся студент заводит новые знакомства, общается, делится опытом и взаимодействует с новичками поддерживает их, советуется профессионалами. Он доверяет им, уважает их мнение и ценит опыт, знания и мнение тех, с кем тесно ведет диалог. Таким образом, он общается и социализируется в обществе.

Чтобы понимать, каких результатов занимающийся добился в определенный момент, он проводит тщательный контроль показателей через специальные тесты. Он понимает, что объективная оценка поможет ему увидеть реальный уровень достигнутых результатов. Сравнивая свои показатели с теми цифрами, которые отображены в таблице нормативов он понимает, где он преуспел, а в чем следует, как следует потрудиться.

Если результаты не совпали с первоначальной целью, для студента снова наступает этап проработки нагрузки и частотности занятий. И это будет честно, в первую очередь, по отношению к самому себе. И снова наступает общение, в рамках которого он получит эффективные и полезные советы. Далее происходит мониторинг новых источников знаний и трудоемкий процесс физического совершенствования физических качеств. Ведь результаты должны обязательно соответствовать первоначальным требованиям, которые же он сам определил для себя в самом начале пути, поставив цель и определив соответствующие задачи.

Полученные и развитые качества становятся для студента обыденными, он ищет новые источники физического развития, изучает литературу, мониторит и анализирует данные, повышает свои компетенции через теорию и практику, которую он получает из книг, видео или вебинаров.

Очень хорошо, когда обучающийся умеет точно и самостоятельно определять свою цель. Благодаря этому он может оценивать объективно полученные результаты. А согласно им определять ход дальнейших действий, двигаться для успешной реализации задуманного, если затраченное время и силы еще не успели себя полностью оправдать и добиться желаемого.

И разве можно сказать после вышесказанного, что физическая культура и ЗОЖ не являются мощным фактором, который позволяет сформировать социально ответственную, всесторонне и гармонично развитую личность с твердой позицией и пониманием того, чего он хочет получить от жизни. Самое прекрасное в этом то, что студент это делает абсолютно осознанно и с высоким уровнем социальной ответственности.

Физическая культура оказывает комплексное воздействие на человека, благодаря чему у него правильно развивается и формируется двигательная активность, укрепляется физическое и психическое здоровье.

Однако эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения студентов к их выполнению. Когда студент проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укреплении и совершенствовании своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет происходить более успешно. К тому же физическое воспитание, как уже отмечалось, не сводится лишь к физическому развитию и укреплению здоровья, оно охватывает также формирование у студентов потребности в повышении своей физической культуры в целом и разумного отношения к организации труда и отдыха. Поэтому большое значение в физическом воспитании студентов имеют методы убеждения (разъяснения) и положительного примера [4].

Таким образом, в недалеком будущем посредством активных занятий физической культурой он сможет легко преодолевать трудности, отлично ориентироваться в условиях многозадачности, быть терпеливым, формировать собственную дисциплину и дисциплину окружающих, бороться с высоким уровнем стресса, достигать высоких показателей умственной активности и выполнять огромные объемы физических работ без особого труда.

***Список литературы***

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.
2. Белорусова В.В. Педагогика / В.В. Белорусова. – М., 2003. – 231 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.