

**Морозова Вікторія Юріївна**  
Курсант 2 курсу Дніпропетровського  
державного університету внутрішніх  
справ  
**Науковий керівник:**  
**Пожидаєв Микола Юрійович**  
Старший викладач кафедри  
спеціальної фізичної підготовки  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ**

У сучасних умовах розвитку суспільства значну роль відіграє стан фізичної культури та спорту . Сама фізична культура стає невід'ємною частиною розвитку особистості . Також загальний стан розвитку фізичної культури в суспільствах відображає стан здоров'я всієї нації.

Законом України від 19.11.1982 р. № 2801- XII «Основи законодавства України про охорону здоров'я» визначено правові, організаційні, економічні та соціальні принципи охорони здоров'я в Україні, що регулюють роботу зі зв'язками з громадськістю в цій галузі з метою забезпечення гармонійного розвитку фізичних та духовних сил, високої ефективності та тривалого активного життя громадян [1]

Оздоровча функція важлива для освітньої діяльності навчальних закладів. Однак сучасні молоді люди, захоплені Інтернет-технологіями , ведуть сидячий спосіб життя за комп'ютером. Тому лікарі неодноразово відзначали тенденцію до погіршення стану здоров'я дітей та підлітків.

Відомо, що здоров'я дітей та підлітків є головною метою державних установ. Саме сучасні діти та молодь визначають майбутній розвиток держави, розвиток науки, культури тощо. Однак ми бачимо, що в контексті погіршення соціально-економічних умов у країні питання фізичного здоров'я приділяється недостатня увага.

Хоча Закон України "Про фізичну культуру і спорт" від 24 грудня 1993 р. №3808-ХІІ визначає правові, організаційні, соціальні та економічні основи діяльності у галузі фізичної культури та спорту та регулює суспільні відносини з метою створення умов для розвитку фізичної культури та спорту [2].

Знову ж таки, ми погоджуємось з висновком, що фізична культура та психологія тісно пов'язані. Страждання, стреси, втома, тривога, особисті конфлікти, конфліктні ситуації на роботі в навколишньому середовищі та інші емоційні переживання викликають прояви не тільки психічних, але і фізичних захворювань.

Всі негативні емоції негативно позначаються на здоров'ї людини та викликають захворюваність у державі. Наприклад, вчені неодноразово виявляли, що психічний стан людини також залежить від стану фізичного здоров'я. Особливо це стосується професій, що вимагають навантаження на фізичні та психічні особливості людини. Ми робимо висновок, що поняття "фізичний розвиток" визначає процес формування та дозрівання організму, а також ступінь зрілості на кожному етапі онтогенезу [3, с. 11].

Тому фізичний розвиток залежить від умов зовнішнього та внутрішнього середовища. Регулярні фізичні вправи впливають на розвиток людини. Отже, під «фізичним розвитком» розуміється стан морфологічних та функціональних властивостей та якостей, які є основою для визначення віку, фізичної сили та витривалості організму [3, с. 11].

Ось чому ми приходимо до висновку, що фізичний розвиток впливає на розвиток психологічних якостей людини. Професійний вибір, особливо для працівників правоохоронних органів, залежить від розвитку якостей волі, наполегливості через навантаження, монотонні або різні фізичні рухи (вправи, дії) тощо. З цього визначаємо наступне, що розвиток психічних та фізичних якостей, а також психічного стану людини визначає ступінь готовності до професії правоохоронних органів.

Насамперед, розглядаючи проблему впливу фізичних навантажень на психологічний стан людини, повинен розрізняти розумову та фізичну втоми. Така втоми виникає в результаті надмірних навантажень і може призвести до зниження загальної працездатності людини. Отже, фізична втоми призводить до зниження м'язової функції, якості рухових дій, а психічна втоми характеризується зниженням продуктивності інтелектуального характеру (увага, швидкість мислення, пам'ять - психологічні якості організму).

Саме тому ми визначаємо, що знання ознак втоми дозволить своєчасно їх уникнути. Таким чином, пітливість, прискорене дихання, невпевненість у рухах або їх не координованість, міміка, частота серцевих скорочень, неточне виконання команд відображає вплив фізичних навантажень на психологічний стан людини. Крім того, ми відзначаємо, що під час фізичних вправ важливий ступінь та характер адаптації організму до таких навантажень.

Звертаємо увагу, що люди у яких гарний фізичний розвиток відрізняються від нетренованих як своїм фізичним, так і психологічним станом. У тренуваної людини організм здатний змінювати функції, а отже, покращує працездатність людини. Така людина менш втомлена і здатна виконувати м'язову роботу, яка недоступна для особи з меншим фізичним розвитком.

Це пов'язано з тим, що під час занять фізичною культурою, спортом відбувається процес тривалих тренувань та вдосконалення відображення фізичних та психологічних якостей людини. Тривале навчання призводить до перебудови різних систем організму, покращує та удосконалює їх взаємну активність [4, с. 313].

Враховуючи зазначене можемо зробити висновок, що результатом фізичної культури є фізична підготовленість і ступінь вдосконалення рухових навичок і умінь, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивного розвитку, морального, естетичного, інтелектуального розвитку. Тобто фізична підготовленість відображається на психологічній готовності особистості до виконання завдань, видів діяльності, що вимагають як фізичного, так і психологічного навантаження.

***Бібліографічні посилання:***

1. Основи законодавства України про охорону здоров'я: Закон України від 19.11.1992 № 2801-ХІІ
2. Про фізичну культуру : Законом України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ
3. Медико-педагогічний моніторинг, Презляга Г., Шпільчак А., «Заняття фізкультурою та здоров'я». К. вид. дім «Шкільний світ», 2006.- 111 с.
4. Книга учителя физической культуры. Под общ. ред. В.С. Каюрова. М., «Физкультура и спорт», 1973. –333 с.

**Павлієнко Катерина Олександрівна**  
курсантка 3 курсу, навчальної групи ДР-843  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ  
***Науковий керівник***  
**Анісімов Дмитро Олексійович**  
Викладач  
Дніпропетровський державний  
Університет внутрішніх справ

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З  
СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ  
ОСВІТИ**

Актуальність обраної теми зумовлена стрімкими змінами в структурі та підходах до навчального процесу в закладах вищої освіти. Освіта та підходи до освітнього процесу в закладах вищої освіти в Україні зазнають різючих змін, як на законодавчому рівні, так і на рівні практичному. Перейняття досвіду інших країн, імплементація певних нормативних положень в національне законодавство, впровадження інноваційних підходів до навчального процесу — все це, безумовно, докорінно змінює систему вітчизняної освіти, формує принципово нові підходи, відповідно до сучасних вимог та реалій. Однак, питання підвищення мотивації до занять має свою актуальність в будь-який проміжок часу, оскільки прямо впливає на рівень засвоєння навчального матеріалу. Недостатньо мотивовані до занять зі спеціальної фізичної підготовки