

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Гнидюк О. П.

*кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
м. Хмельницький, Україна*

Куценко А. Я.

*курсант факультету правоохоронної діяльності
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
м. Хмельницький, Україна*

Психологічне та фізичне здоров'я кожного окремого індивіда є взаємозв'язаними та не від'ємними складовими у формуванні гармонійної та різносторонньої особистості. Від народження і до самої смерті людина проходить достатньо велику кількість етапів становлення, розвитку та пізнання себе. На ці етапи впливає безліч факторів: соціум, виховання, емоційний та інтелектуальний стан, особистісні відносини в сім'ї, колективі, суспільстві.

Той факт, що психологічна та емоційна стійкість є важливим інструментом та рушійною силою у розвитку і трансформації людства є безсумнівним. Залишається питання як розвивати у собі ці навички.

Стійкість проявляється в умінні, навичках та здібностях реагувати на тривалий стрес, підтримувати урівноважений стан, спокійний, привітний, доброзичливий настрій. Також, психологічна стійкість дозволяє своєчасно реагувати та протистояти труднощам з якими ми стикаємося живучи у соціумі. Допомогає адаптуватися до частих змін у навколишньому середовищі: зміни свого настрою, чи настрою оточуючих. Дозволяє оптимально зменшувати страх та занепокоєння, прораховуючи різні варіанти виходу з ситуацій. Стрес чагує на нас у всіх сферах життя, тому зберігати фізичне і емоційне здоров'я є однією з головних заporук успіху сучасної людини.

Ще досі у наукових колах є складною формою для розуміння і вивчення такий фактор, як психологічна толерантність. Зазвичай вважається складною формою тому що включає в себе: компетентність, навички, здатність підтримувати свої емоції, інтелект і дії в контексті врівноваження та реагування на наслідки конкретних ситуацій.

Психологічна стійкість допомагає не тільки справлятися з важкими обставинами на роботі та в повсякденному житті, але і зберігати спокій і зрівноважувати внутрішній і соціальний світ, бути вільним і незалежним від негативних наслідків оточення.

Психологічну стійкість дозволяють розвивати і підтримувати два фактора – внутрішні і зовнішні ресурси. Це чималий список речей і певних обставин пов'язаних з особистим оточенням і навколишнім середовищем кожного окремого індивіда. Ці соціальні фактори сприяють підвищенню самооцінки, самосвідомості, дають усі можливість для кращої реалізації та адаптації себе, але ми не відкидаємо, що допомога соціуму є не менш важливим фактором у процес становлення особистості: позитивні емоції, допомога рідних, поради друзів, підтримка колективу, також, відіграють важливу роль.

В науковому світі прийнято вважати, що до основних елементів особистості відноситься: поведінка, інтелектуальна діяльність, контроль емоційного стану, опанування своїх дій та поведінки у ситуаціях з різним рівнем стресу та небезпеки для окремо взятої особистості.

Рівень спокою та тверезість мислення людини часто проявляється в його діях під час екстремальних, морально важких ситуаціях. У сучасному житті саме успішна праця, реалізація себе, своїх планів, проєктів для багатьох є основою всебічного досвіду і розвитку самосвідомості, стійкості, що позитивно впливає на загальне самопочуття, емоційне і психічне благополуччя.

Але ми не можемо не згадати, що у разі наявності несприятливий, домінуючих чинників, таких апатія, зневіра, тривога, може прослідковуватися певна депресивність у поведінці індивіда, що прямо пропорційно впливає на психологічну стійкість та фізичний стан.

Тому для успішної поведінки, діяльності і вдалого особистісного розвитку варто зберігати сприятливий психологічний стан. Аналізуючи процес еволюції ми на прикладі не одного покоління бачимо, що позитивні соціальні чинники формують почуття власної гідності, сприяють підвищенню рівню самосвідомості, а психологічна підтримка в соціумі дозволяє якомога краще пройти адаптацію на різних рівнях становлення (сім'я, як найменше соціальне коло, дитячий садочок, школа, навчальний заклад, колектив).

Якщо соціальні фактори знижують самооцінку та не дозволяють за максимально оптимальний час пристосуватися до навколишнього середовища, вони позбавляють людину впевненості в собі, своїх діях, навиках, вміннях, то все це сприяє пониженню психологічного стану зниження емоційної свідомості.

У становленні людини як особистості фізичне здоров'я відіграє не менш важливу роль. Фізична підготовка включає в себе найрізноманітніші варіанти поліпшення фізичного розвитку, розширення

можливостей, покращення фізичного стану, що найбільш важливо, покращення здоров'я.

У повсякденному житті фізичні вправи та фізичний розвиток є одним із найпоширеніших способів подолання депресії, дає можливість переключити увагу та не зациклюватися на проблемі. Крім того, вправи знижують стрес завдяки тому, що людина бере певний тайм-аут в стресові ситуації. Аналізуючі наукові дослідження в даній сфері бачимо, що науковці схильні до думки, що фізичне навантаження, а саме різного роду фізичні вправи підвищують когнітивні здібності під час і після навантажень. Дають час на переосмислення проблеми, певного роду перезавантаження та в загальному мають позитивний ефекти психологічний ефект.

Отже, аналізуючи наукові надбання в даній сфері ми дійшли висновку, що розвиток гармонійної особистості залежить як від розвитку психологічного так і фізичного здоров'я. Займатися спортом та фізичними вправами потрібно з раннього віку, так як це покращує нашу психічну та фізичну форму, загартовує характер, вчить долати труднощі і рухатися до поставленої мети. Не дарма говорять, що у здоровому тілі – здоровий дух.

Література:

1. Попилей Л. Навчально – методичний посібник Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти 2020 рік С. 29-50.
2. Іваній І., Сергієнко В. Психологія фізичного виховання та спорту 2016 рік с. [40-77].