

2. Андреева, Т.В. Семейная психология: учеб.пособие / Т.В. Андреева. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
3. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия / А.Я. Варга. – СПб.: Речь, 2001. – 144 с.
4. Дружинин, В.Н. Психология семьи: 3-е изд. / В.Н Дружинин СПб.: Питер, 2006. – 176 с.
5. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учеб.пособие / О.А. Карабанова. – М.: Москва ГАРДАРИКИ, 2005. – 310 с.
6. Сатир, В. Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту / В. Сатир. – М.: Апрель-Пресс, Эксмо-Пресс, 2002. – 314 с.

Колошкина В.А., Дварак Н.А. (Научный руководитель – Богомаз С.Л.,
канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

СВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Актуальность данной темы обосновывается новой социальной в частности, молодёжной политикой, в которой главное место занимают все направления оздоровления общества и морально-психологическое развитие личности в целом. Современная ситуация такова, что нынешняя молодёжь часто не имеет возможности повысить уровень своей физической культуры.

В данной работе рассматривается влияние занятий физической культуры на морально-психологическое состояние личности. Показано влияние физической культуры на повышение работоспособности молодежи и обеспечение здорового образа жизни.

Материал и методы. Теоретический анализ литературных источников; изучение влияния физической культуры на здоровье и морально-психологическое состояние личности. Определение значимости физической подготовленности человека.

Цель работы определить влияние физической культуры на психологическое состояние личности.

Результаты и их обсуждение. Здоровый образ жизни можно назвать некой системой воспитания, культуры физической, нравственной, духовной. Спорт, здоровый образ жизни – важнейшая составляющая жизни большинства успешных людей в бизнесе, образовании, политике, науке и других сферах деятельности. Физическая культура является определяющим фактором поведенческого выражения сути человека в обыденной жизни: в общении, во время учебы, работы, отдыха. В случае, когда физическое развитие человека возводится в принцип жизни или становится ее смыслом, профессией, следует говорить о спорте, который невозможно рассматривать вне индустрии современных зрелищных мероприятий. В таких условиях возрастает значимость морально-психологического состояния человека. Прогрессивные шаги в области физической культуры, спорта, а также профилактики и реабилитации обеспечат успех цивилизованного, морально развитого и психологически устойчивого общества [2, с. 24].

История развитие общества с древнейших времен определила самый эффективный способ не только сохранения, но и восстановления здоровья – занятия

спортом и физической культурой. Значит, спорт, физическая культура и здоровый образ жизни – это залог сохранения физического и психологического здоровья, продления жизни. Во время образовательного процесса происходит большая учебная нагрузка на студентов и школьников, это отрицательно сказывается на психологическом и физиологическом состоянии обучающихся. Этот факт может негативно отразиться на формировании морально-психологического состояния личности. В подростковый период необходимо особое внимание уделять таким понятиям как «физическое развитие молодежи», «физическая культура». Отсутствие надлежащего уровня развития спорта и пропаганды здорового образа жизни распространяет отклонения в психическом развитии, что в свою очередь может привести к девиантному, и что еще хуже, к аддиктивному поведению подросткового поколения. Психология описывает аддикцию как некое пограничное состояние, возникающее между патологической зависимостью и нормой. Эта грань особенно тонка, если речь идет об аддиктивном поведении подростков. Чаще всего это алкоголизм, никотиновая зависимость, а также «пивной алкоголизм», наркомания [5, с. 313]. При изучении воздействия физической культуры на процесс формирования личности в ходе обучения в вузах, школах и выборе профессиональной деятельности нужно принимать во внимание критерии способствующие совершенствованию физического состояния личности. К ним относят взаимосвязь физической культуры и морально-психологического состояния личности.

Важность физической культуры и спорта для здоровья, формирования и единого состояния студентов и школьников сложно переоценить. Поэтому, в учебных заведениях особое внимание уделяют дисциплине «физическая культура», которая непосредственно оказывает влияние на психологическое здоровье обучающихся. В последнее время выделилось такое новое научное направление, как психология здоровья – «наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития» (В.А. Ананьев). В рамках этого направления подробно изучается влияние психических факторов на сохранение здоровья и на появление болезни. И само здоровье рассматривается не как самоцель, а как условие для самовоплощения человека на Земле, выполнения им своей индивидуальной миссии. Опираясь на положения психологии здоровья, можно определить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического. Позитивным аспектом считается и то, что физкультура оказывает содействие в формировании общительности, освобождает от комплексов и раскрепощает; физические перегрузки, интенсивные движения при занятиях физкультурой весьма положительно сказываются на интеллектуальной деятельности, это особенно важно для нового поколения. Вместе с этим наступает и потребность независимой оценки собственных физических возможностей.

Учебная дисциплина «физическая культура» создает еще один пласт в общем физическом состоянии личности, его самочувствия, физической подготовленности и стрессоустойчивости [1, с. 218–220]. В ходе выполнения физических упражнений увеличивается трудоспособность. О данном явлении свидетельствует возрастающая способность индивида осуществлять большой объем работы за конкретный период времени. С увеличением работоспособности в состоянии мышечного покоя снижается частота сердечных сокращений. Это свидетельствует о том, что подросток начинает больше работать, но при этом меньше утомляться [4. С. 58]. Во время обучения школьники и студенты расходуют много энергии, а значит, они должны обладать хорошей физической формой и хорошим состоянием здоровья, А достичь этого можно только при систематическом занятии физической культурой или спортом.

Важность физической подготовленности молодежи, принимает значительную роль в процессе формирования психологически здорового общества. Помимо этого, занятие физической культурой и спортом предоставляет учащимся чувство физической безупречности, а так же мотивирует их, придает силы и формирует силу воли, увеличивает степень нравственных качеств индивида, которая на сегодняшний день необходима и актуальна для современного общества. Большую роль играет физический уровень культуры в ходе развития подростка, когда данный уровень оказывает воздействие на него с разных сторон, а так же он создает нравственные качества, силу духа, и влияет на эмоциональное состояние.

Заключение. Таким образом, для того чтобы осознать значимость физической культуры и спорта, подросток должен определить её роль в своей жизни. Ведь «спорт и физическая культура» можно охарактеризовать не только как здоровый образ жизни, но и как правильная жизнь, которая способствует реализации сил и талантов молодежи. Путь здорового образа жизни способствует плодотворной деятельности человека и приносит моральное удовлетворение, как самой личности, так и окружающим людям. Правильный ритм жизни требует большой физической активности и хорошей подготовленности. Нагрузки, которые сопровождают обучающихся на протяжении не только учебной деятельности, но и на протяжении всей жизни требуют наиболее высокого уровня физической подготовки, которая достигается с помощью занятий физической культурой и спортом.

Список использованной литературы:

1. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры / С.Д. Бойченко. – Минск : Лазурок, 2016. – 312 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 208 с.
4. Васильева, М.А. Физкультура и здоровье студентов: Учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / М.А. Васильева, Т.К. Костина, Л.А. Трухачева. – Липецк, ЛГТУ, 2012. – 65 с.
5. Еншин, М.М. Социология физической культуры и спорта / М.М. Еншин. – Минск, 2014. – 273 с. 6. Психология здоровья : Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

Конькова Е.Н. (Научный руководитель – Поташева Ю.Л.,
старший преподаватель)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (на примере сотрудников ОВД)

Введение. Профессиональная деятельность сотрудников ОВД протекает в особых условиях и характеризуется воздействием большого числа стрессогенных факторов. Неумение справляться со стрессом, управлять своим поведением в сложных и напряженных ситуациях снижает успешность и качество выполнения должностных обязанностей, приводит к уменьшению удовлетворенности трудом, деформации личности, требует дополнительных усилий для поддержания оптимального психофизиологического уровня.