

1. Теплов Б. М. Психология. Учебник для средней школы. УЧПЕДГИЗ. 1952 – с. 178, 180
2. Воронова В. И., А. Р. Гринь, Г. В. Ложкин, О. М. Кокун. Психология в схемах. Методические разработки для студентов вузов системы физического воспитания и спорта. 1998 – с.17.
3. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологи спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд – К.: Олимп. литература, 1998 – с. 43-44.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Вид-во: «Олімпійська література». – С. 10.
5. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 1.
6. Козак Е. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. – 2002. - № 4.

## **ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

**Бровченко Анастасія**

**Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,  
Україна**

Здоровий спосіб життя припускає оптимальну рухову активність людини. Предки людини розвивалися в умовах, коли добування їжі, боротьба з ворогами та інше повсякденно вимагали значної рухової активності, тобто величезних м'язових напруг. Внаслідок цього виявилось, що опорно-руховий апарат, функції нервової системи, органів кровообігу й дихання можуть повноцінно розвиватися й підтримуватися на належному рівні тільки при наявності достатнього систематичного м'язового навантаження.

Перш ніж дитина навчиться використовувати предмети, вона повинна навчитися контролювати свої рухи. Оволодіння власним тілом є важливим кроком на шляху до формування Я-Концепції. «Я» зароджується в той момент, коли дитина починає усвідомлювати, що управляє своїми рухами. Таким чином, спочатку контроль пов'язаний з переживанням м'язових зусиль, які приводять до намічених цілей [1].

Що ж відбувається в тому випадку, коли ми не можемо реалізувати свою активність у зовнішньому світі? Гештальт-терапевти стверджують, що тоді ми звертаємо власну енергію усередину. Цей патологічний захисний механізм спостерігається у випадках, коли емоційна експресія заблокована, або ж фрустровані які-небудь потреби.

Режим роботи психіки визначається тим завданням, що вирішується в цей момент, та її відповідним енергетичним забезпеченням. Надмірна психічна активність, що виникає в результаті надлишку нервової енергії, приводить до її розрядки через мовні, рухові, фізіологічні реакції внутрішніх органів. Вона полягає в посиленні рухової або психічної активності. Людина буквально «не знаходить собі місця», безупинно рухається, ходить, прагне «вилити душу» у розмові навіть зі сторонньою людиною. Рухове «відреагування» носить охоронний характер [2].

Для організму рухова активність – це фізіологічна потреба. Без достатнього обсягу рухів організм не може накопичувати енергію, необхідну для нормальної життєдіяльності й протистояння стресу.

Із древніх часів у людей існувала віра в позитивний вплив фізичних вправ. Греки вважали, що фізична культура робить розум більш ясним. Аристотель заснував в 335 році до н. е. свою мандрівну школу. Вона одержала таку назву у зв'язку зі звичкою Аристотеля ходити взад і вперед по доріжках Ліцею в Афінах, міркуючи або наставляючи своїх учнів, які йшли поруч із ним. Платон і Сократ і багато інших філософів і вчених у давні часи також практикували метод мандрів.

Учені завжди прагнули вивчити питання про взаємозв'язок між фізичною активністю й поліпшенням психічного здоров'я. Були написано сотні наукових праць, у яких розглядається, чи дійсно фізична активність позитивно позначається на поліпшенні психічного здоров'я й сприяє ослабленню депресії, стану патологічного страху, а також сприятливо впливає на розумові здібності й самосприйняття людини. Численні факти, наявні на сьогоднішній день у вчених, свідчать про існування подібного взаємозв'язку [2].

Як і чому фізична активність поліпшує психічне здоров'я в цей час ще до кінця не вивчено. Деякі теорії, наприклад, розглядають вплив фізичного навантаження на різні гормони й інші хімічні речовини нашого організму.

Під час занять фізичними вправами, гіпофіз збільшує синтез бета-ендорфінів, одного з видів ендогенних опіоїдів, у результаті чого їхня концентрація в крові збільшується. Разом з тим, відбувається збільшення рівня бета-ендорфінів у мозку людини й тим самим створюється відчуття загального комфортного стану. Фізична активність може також активувати дію хімічних речовин мозку, названих нейротрансмітерами. Існують дослідження, за результатами яких можна зробити висновки про здатність фізичних вправ змінювати концентрацію норепінефрина, допаміна й серотоніна в мозку й, як наслідок, зменшувати депресивний стан.

Доктор Джеймс Уіз, а також група дослідників з Державного університету Арізони прийшли до висновку, що в періоди фізичної активності спостерігається підвищена емісія мозком альфа-хвиль. Результатом впливу цих електронних хвиль є настання в людини більш спокійного й умиротвореного стану. Дослідники припускають, що вплив підвищеної кількості альфа-хвиль належить до числа позитивних факторів впливу фізичної активності на загальний психологічний стан людини, у тому числі, що виражається в зниженні психічної збудливості й зменшенні депресії [3].

Інші дослідники висловлюють думку, що фізичні вправи зменшують електричну напруженість у м'язах. Деякі також думають, що фізична активність сприяє збільшенню транспорту кисню до мозку.

Було доведено, що фізична активність впливає на наш настрій. Дослідники виявили, що люди почували себе більше змістовними, бадьорими й спокійними після фізичної активності в порівнянні з періодами бездіяльності. Ефект впливу фізичної активності на настрій був максимальним, навіть коли настрої було попередньо зниженим.

Найпоширеніші фізичні ознаки стресу включають проблеми зі сном, підвищене потовиділення й втрату апетиту. Симптоми, подібні цим, викликані виділенням гормонів стресу в наш організм – інакше відомими як реакція «агресія або втеча». Саме ці гормони, адреналін і норадреналін, які підвищують наш кров'яний тиск, збільшують серцевий ритм і потовиділення й готують наш організм для екстреного реагування. Фізичні вправи можуть бути дуже ефективними в зниженні стресу. Дослідження, проведені за участю дорослих, показали, що у високоактивних людей, як правило, більш низькі показники стресу в порівнянні з особами, які менш активні.

Поліпшення в області охорони здоров'я привели до збільшення тривалості життя й збільшенню населення старше 65 років. Поряд із цим збільшенням тривалості життя спостерігалось збільшення числа людей, що страждають деменцією, і людей з когнітивними порушеннями. Фізична активність була визнана захисним фактором у дослідженнях, у яких вивчалися фактори ризику розвитку деменції. Людям, у яких уже розвилася хвороба, фізична активність може допомогти відкласти подальше зниження пізнавальної активності.

Фізична активність може бути альтернативним методом лікування депресії. Вона може використовуватися як самостійний метод або в сполученні з медикаментами й / або психологічною терапією [3].

Зовсім очевидно, що сама по собі фізична активність не дає оздоровчого ефекту, якщо нею користуватися неправильно. Фізичне навантаження повинна носити оптимальний характер для кожної людини. Необхідно дотримувати ряду принципів, які гарантують позитивний оздоровчий ефект. Головні з них – поступовість і послідовність, повторність і систематичність, індивідуалізація й регулярність фізичних тренувань.

Зменшення рівня психічної збудливості й депресії й поліпшення загального стану, які настають у результаті фізично активного життя, безумовно, позитивно позначаються на виконанні своїх професійних обов'язків тими, чия робота в основному пов'язана з розумовою діяльністю.

1. Васильєва О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – Москва : Издательский центр “Академия”, 2001. — 352 с.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 607 с.
3. Фролова Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья / Ю. Г. Фролова. – Минск : ЕГУ, 2003. – 172 с.

## НАЙВПЛИВОВІШІ ПРОГРАМИ ДЛЯ МОТИВАЦІЇ ЗАНЯТТЯ ОЗДОРОВЧОЮ АКТИВНІСТЮ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Венчковская Надія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

**Вступ.** Займатися своїм здоров'ям потрібно не за три дні до смерті, а за три роки до початку хвороби (Стародавня Китайська мудрість).

Суспільство сьогодення надзвичайно відрізняється від того, яким воно було ще якихось двадцять років тому назад. Ми можемо спокійно прослідкувати великий розрив між поколінням, де бабусі досі не знають як користуватися кредитною карткою, щоб заплатити за квартиру, коли їх онуки все це легко можуть зробити не виходячи з дому.

Провідні фахівці нейронаук, такі як Тат'яна Чернігіська і Віктор Анохін стверджують, що у нового покоління «Гугл», це люди, які не перевчалися на цифрову реальність, а вже в ній народились, безумовно, є великі переваги, наприклад: швидко знайти будь-яку інформацію, дистанційно вчитись у найкращих вузах світу, легко пристосуватись до динаміки розвитку швидкості комунікації. Але разом з ти є і мінуси, яких неможливо не помітити. Така неприпинна тенденція до різноманітності в усіх сферах життя народжує потребу у боротьбі і конкуренції за якість з одного боку, і відкидання середніх показників у кошик для сміття з іншого. Відтак, у галузі здоров'я, а саме у спорті, Олімпійська програма часто зазнає правок у зміні в кількості видів спорту і підвищенні вимог до показників. Такі трансформації ми можемо спостерігати не тільки у великому спорті, але ж і у спортивних клубах, де кількість представлених видів фізичної активності інтенсивно урізноманітнює послуги.

**Мета роботи:** проаналізувати тенденцію зацікавленості щодо програм які вдало залучають різні верстви населення займатися оздоровчою активністю, або вже являються повномасштабним впливом на заняття спортом, і виявити обставини які являються спонукаючим фактором мотивації до початку рухової діяльності.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, документальних матеріалів та інформації мережі Інтернет, синтез, індукція, дедукція, порівняння та аналогія.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проаналізувавши теперішню ситуацію, можна виділити декілька найцікавіших програм для мотивації різних верств населення, які спонукають бажання до оздоровлення.

- **Монобанк. Депозит спортивний.** Двадцять сьомого серпня 2018 року народився на світ проект «депозит Спортивний». Програма була представлена як парі між банком і клієнтом. Суть її полягає в тому, що протягом трьох місяців потрібно пройти або пробігти десять тисяч кроків в день. Це можна робити як на біговій доріжці у джимі так і на вулиці або в парку. Таке бажання підвищити рівень ЗОЖ для населення виникло в українця Олега