

# АКТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК СПОСІБ БОРОТЬБИ З ПРОФЕСІЙНОЮ ВТОМОЮ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

*Логвиненко Максим*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** Професійна втома або набутий синдром професійного знесилення, який притаманний більшості працівників правоохоронних органів. Від довготривалої робочої діяльності, зайнятості одноманітною роботою та малорухливого способу життя у нас може з'являтися тимчасове зниження працездатності, як певного органу так і всього організму в цілому, яке виявляється в зниженні кількісних і якісних показників роботи і погіршенні координації робочих функцій.

**Мета роботи** – дослідити активну фізичну рекреацію, виділити аспекти за якими вона краща за пасивну рекреацію, та який позитивний вплив вона здійснює на боротьбу з професійною втомою.

**Ключові слова:** рекреація, втома, правоохоронці, здоров'я, фізичні якості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З кожним роком професійної діяльності все частіше можна спостерігати, що від одноманітної роботи працівники втрачають сили та інтерес до виконуваної ними роботи, так би мовити «професійно згасають». Це пов'язано з тим, що ми займаємось малоактивною фізичною діяльністю, не використовуємо фізичні вправи та інші рухові дії. Тому, для збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я, підвищення працездатності, відновлення сил нам потрібно застосовувати фізичну рекреацію. В нашому випадку треба застосовувати активну фізичну рекреацію так, як вона є більш дієвою, а ніж пасивна рекреація.

Фізична рекреація - процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час [1, с. 7].

Фізична рекреація розглядається як один із видів фізичної культури. Фізична культура – це частина загальної культури, сукупність спеціальних культурних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей, розвитку їхніх фізичних якостей. Індивідуальну фізичну культуру можна розглядати і як процес, і як результат індивідуальної

діяльності людини. Як процес це оволодіння суспільними цінностями фізичної культури, знаннями, вміннями, навичками виховної, навчальної, оздоровчо-рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення. Як результат це рівень фізичного розвитку і стан фізичного здоров'я, який забезпечує людині повноцінну біологічну і соціальну життєдіяльність [2].

На даному етапі ми розподілимо активну і пасивну рекреацію або ще можна сказати рекреацію з фізичною чи розумовою домінантою. Пасивна рекреація – це зміна видів діяльності, які дають задоволення й не передбачають безпосередньої участі людини у фізкультурно-спортивних заходах. Вона є тільки глядачем змагань, що відбуваються на спортивних майданчиках, урочистих церемоніях, показових виступах спортсменів тощо. В той час як пасивна рекреація ґрунтується на вищезазначеній діяльності, активна рекреація ґрунтується на активних діях в яких особа приймає безпосередню участь, її активний відпочинок (спортивний туризм, альпінізм, скелелазіння, велосипедні прогулянки, лижні прогулянки, сноуборд, теніс і т.д.), безпосередня участі у фізкультурно-спортивних заходах [3].

Людина постійно потребує активного відпочинку це зумовлене передусім її біологічною природою організму та нашою фізіологією, тому що соціальні, психологічні, та професійні чинники постійно знесилюють організм, саме тому він потребує рекреації – «відновлення». Активний відпочинок супроводжується швидким та глибоким відновлення сил, на відміну від пасивного, для цього способу потрібно значно більше часу. Наслідки від активного відпочинку будуть мати більш конструктивний та стійкий характер.

Особливості рекреаційної активності людини полягають у тому, що вона відповідає як її інтересам, так і поведінковим та оціночним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність окремої людини складається з добових, тижневих, річних, життєвих циклів. При цьому часто можуть змінюватися умови й мотивації, які визначають характер, спрямованість та ефективність рекреаційної активності. Її можна вважати успішною, якщо внаслідок виникають рекреаційні ефекти, які виявляються в тому, що людина відчуває задоволення і бадьорість від відпочинку. Така людина перебуває у стані психофізіологічного комфорту, в неї виникає відчуття збалансованості соціокультурних та емоційних самооцінок[2].

Можна говорити, що працівники правоохоронних органів можуть отримувати користь від спеціальних фізичних вправ, але це переходить на інший план коли людина після навчання в університеті йде працювати у відповідні структурні підрозділи. До того ж з віком людині все складніше виконувати певні спортивні вправи. Саме тому слід розмежовувати такі поняття як фізичні заняття рекреаційного типу та спортивні і кондиційні тренування які за обсягом, інтенсивністю і навантаженням значно складніші.

Результат фізичної рекреаційної діяльності можна виразити в таких значеннях:

1. Біологічне. Вона сприяє відновленню функцій організму людини після професійної праці, оптимізує стан його здоров'я.

2. Соціологічне. Сприяє інтеграції людей в соціальну спільність, засвоєння соціального досвіду, культурних цінностей. Процес соціалізації в даному контексті включає два плани дій: адаптацію до соціуму функціонуючу переважно на природженому механізмі саморегуляції людини, і самовизначення в соціумі, визначення свого місця в ньому за допомогою усвідомленого ставлення до подій, що, прийняття або відторгнення їх.

3. Психологічне. Формує емоційний стан, що виникає під впливом почуття свободи, радості, благополуччя і внутрішнього задоволення, звільнення від напруги і стресу. Свободу в даному випадку слід розуміти у двох вимірах: зовнішню - від примусу, насильства, тиску, заборони і внутрішню - суб'єктивну, духовну - свободу волі, свободу самостійного вибору дій, свободу творчості. Зрозуміло, між цими вимірами свободи існує взаємозв'язок, а не суперечливість.

4. Естетичне. Відповідна рекреація на красу свого тіла, навколишнього світу, можливість його пізнання в більш широкому значенні [4].

### **Висновки**

1. Застосування фізичної рекреаційної діяльності в роботі працівників правоохоронних органів для зменшення впливу такого серйозного чинника, як психологічне навантаження. Перехід від малорухливого способу життя до активного відпочинку, відновлення низького рівня працездатності, та організму людини в цілому. Перехід від пасивної рекреації до активного відпочинку для покращення якісних робочих показників та координаційних функцій.

2. Поповнення біологічного та фізіологічного балансу людини знесилоного психологічними та професійними чинниками. Чітке розмежування між фізичними заняття рекреаційного типу та спортивними і кондиційними тренуваннями, що можуть по різному вплинути на організм людини в залежності від її віку та сили фізичних навантажень. Та покращення біологічного, соціального, психологічного та естетичного стану людини за результатами фізичної рекреаційної діяльності.

#### **Список літературних джерел**

1. Приступа Є. М. «ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ» Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є. М. Приступа. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 7 с.

2. Фізична рекреація, її значення в житті людини. URL: [https://studopedia.com.ua/1\\_382818\\_fizichna-rekreatsiya-ii-znachennya-v-zhitti-lyudini.html](https://studopedia.com.ua/1_382818_fizichna-rekreatsiya-ii-znachennya-v-zhitti-lyudini.html).

3. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді. URL

4. Адаптивна фізична рекреація як вид адаптивної фізичної фізичної культури: [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz\\_reabil/classes\\_stud/uk/med/health/ptn](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn)

## **МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПОСИЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Хаджинов Валерій, Чекмарьова Наталія*

*Національна металургійна академія України*

**Актуальність теми дослідження.** Здоровий спосіб життя стає все більш актуальною і практичною проблемою. Останнім часом не тільки здоровий спосіб життя, а й власне здоров'я людей в сучасному світі не є вже суто медичною проблемою, воно набуло соціального, культурного і навіть політичного значення.

Важливим аспектом загальної проблематики поширення здорового способу життя серед верств населення стає діяльність держави, яка має сприяти цій меті.

Процес швидкого зростання середнього віку населення в розвинених країнах світу і в Україні створює складну демографічну проблему. В Україні назріло питання про збереження високої