

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Фізичне виховання – це навчальна дисципліна, яка спрямована на придбання студентами знань, умінь і навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Воно сприяє фізичному і моральному розвитку молоді. У моральному плані фізична культура розвиває у людини такі якості як наполегливість, витримка, сила волі, самовладання. А також любов та звичку до здорового способу життя. Вчить правильного харчуванню, яке впливає не тільки на фізичне здоров'я, а і на моральне. Тому що нестача вітамінів та мікроелементів може призвести до депресивних та апатичних станів.

Фізичне виховання дає гарну фізичну форму, здорове тіло та звичку займатися спортом. У загальному плані саме ця дисципліна допомагає підтримувати своє здоров'я.

У будь-якій професії потрібні здорові фахівці. У сфері психології також потрібна фізична культура та навички, що вона формує. Для психологів, які допомагають потерпілим при надзвичайних ситуаціях, фізична і психологічна форма є дуже важливою. Витривалість, яка досягнута завдяки заняттям з фізичного виховання, допоможе спеціалісту краще витримувати умови праці, наприклад знаходитись у тяжких умовах після землетрусу та надавати у тих жахливих умовах допомогу людям, що постраждали. Для психологів, які працюють кримінальними профайлерами, також може знадобитися гарна фізична підготовка, так як може статися різне, прийдеться бігти кудись, лізти, долати перешкоди або, навіть, захищати себе у фізичному плані. Наполегливість стане у нагоді, коли важко буде зробити психологічний портрет або знайти потрібну інформацію чи підхід до людини.

Так як психолог працює з людьми, йому вкрай необхідно мати «здорову» голову, а здоровий спосіб життя цьому сприяє. Заняття спортом допомагають підвищити стресостійкість у професійній діяльності. Знання про здоровий спосіб життя, заняття спортом та правильне харчування дає змогу психологу розповідати та пояснювати важливість цього своїм клієнтам. Здоровий спосіб життя допомагає нам підтримувати режим праці та відпочинку, активно проводити вільний час, мати більше енергії та ресурсу для роботи та виконання справ, тобто покращувати свою працездатність. А це потрібно як психологу так і іншим людям.

Отже, фізичне виховання як дисципліна допомагає психологам покращувати важливі фізичні навички для роботи у доволі тяжких фізичних, моральних, емоційних умовах, сприяє успішному виконанню суспільних задач, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства.