

УДК 796

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗМЕНЕНИИ ЗОНЫ КОМФОРТА**

***Е. Р. Леонова***

*курсант 341 взвода факультета обеспечения  
безопасности на транспорте Белгородского юридического  
института МВД России имени И. Д. Путилина  
Научный руководитель: А. В. Апальков,  
старший преподаватель кафедры физической подготовки  
Белгородского юридического института  
МВД России имени И. Д. Путилина*

Подготовка офицерского состава для полиции чаще всего осуществляется образовательными организациями системы МВД России. В образовательном процессе посредством занятий по физической подготовке у будущих офицеров формируются профессиональные, деловые, морально-волевые и иные качества. В контексте формирования этих качеств достаточно большое внимание должно уделяться психологическому состоянию курсантов образовательных организаций МВД России [1]. Анализ научной литературы позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время физическая культура и спорт приобрели достаточно большую социальную силу и значимость. Именно они не только являются эффективным средством физического развития, но и положительно влияют на психологическое здоровье человека.

Говоря о практической роли спорта в жизни курсанта, стоит отметить, что систематические занятия физической подготовкой уменьшают у курсантов чувства тревожности, напряжения и агрессии [2]. Это происходит за счет того, что при дозированных физических нагрузках в головном мозге вырабатывается несколько видов веществ, положительно влияющих на жизнедеятельность курсанта. Так, функцию антидепрессанта выполняет серотонин, он повышает настроение, стимулирует активное поведение. Дофамин повышает уверенность в принятии решений. Также вырабатывается целый ряд факторов роста, в частности нейротрофический фактор мозга. Поэтому двигательная активность повышает нейрогенез — образование новых нервных клеток — в гиппокампе. Благодаря этому физические упражнения улучшают память и облегчают обучение.

Эти процессы вызывают любовь к спорту и способствуют постепенному расширению «зоны комфорта», что достаточно положительно сказывается на организме человека. Спорт оказывает непосредственное благоприятное влияние на психологическое состояние курсанта. В результате дозированных система-

тических занятий по физической подготовке снижается уровень нервного напряжения путем «эмоциональной разрядки», которая происходит при помощи средств физической подготовки, что помогает находиться в гармонии с самим собой и с окружающими. В заключение стоит согласиться со словами Томаса Карлейля: «Если человек знает меру, он знает все».

---

2. Власюк И. В., Черниговский В. Н. Профессионально-нравственное воспитание в ВУЗЕ МВД России в системе подготовки курсанта к преодолению экстремальных ситуаций // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 13–15.  
[Вернуться к статье](#)

3. Аулова В. А. Влияние спорта на психическое здоровье личности // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029646> (дата обращения: 25.02.2019).  
[Вернуться к статье](#)