



# ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ЛЕКЦІЇ 9

## . Психофізична готовність – це не лише про силу чи витривалість

У провідних освітніх і військових академіях світу психофізичну готовність оцінюють навіть за здатністю швидко перемикає увагу та керувати емоціями. У США вважається, що «оперативне мислення» може зменшити час помилки на роботі на 30–40%, що прямо впливає на безпеку та продуктивність.

## 2. Очні м'язи – «забутий» компонент підготовки

Більшість студентів навіть не підозрює, що м'язи ока втомлюються швидше, ніж м'язи ніг, якщо робота пов'язана з комп'ютером, мікроскопом, кресленням чи спостереженням.

У Японії існують спеціальні тренажери для розвитку рухів очей – «Eye Motion Boards». А ми можемо давати прості вправи-аналоги прямо на парі: «малюй очима вісімку», «переводь погляд ближче–далі», «вертикальні й горизонтальні траєкторії».

## 3. Студенти технічних спеціальностей – чемпіони з «мікростресу»

Дані досліджень МІТ показують: технічні спеціальності мають один із найвищих рівнів накопиченого мікростресу, який проявляється не емоційно, а фізично – спазмами м'язів спини, шиї, порушенням сну, зоровою втомою.

ППФП фактично працює як «антистрес-модуль» і дає ефект вже після 3–4 тижнів.

## 4. Комунікативні спеціальності – «невидимий спорт»

У спілкуванні з людьми йде така сама енергія, як у спортивній грі:

- серцевий ритм зростає,
- виділяється кортизол,
- тіло входить у режим мобілізації.

Психофізична підготовка тут працює як «емоційний стабілізатор» – тренує витривалість нервової системи та запобігає професійному вигоранню.

## 5. Аграрні та природничі спеціальності – тренування «в умовах стихії»

У цих професіях людина часто працює:

- при +35°C,
- при сильному вітрі,
- у вологому середовищі,
- у холоді та перепадах температур.

Саме тому витривалість до зовнішніх факторів – обов'язкова складова ППФП, яку не вимагають інші спеціальності. Це унікально!





## 6. Чому важливо тренувати рівновагу навіть економістам і юристам?

Бо рівновага прямо пов'язана з роботою мозку. Коли ми тренуємо вестибулярний апарат – активізуємо ті ж структури мозку, що відповідають за багатозадачність та переключення уваги. Тому вправи на баланс – це не про фізичну підготовку, а про когнітивну ефективність.

## 7. Смішний, але правдивий факт про статичну витривалість

Науковці встановили: людина втомлюється від *сидіння* у 1,5 рази швидше, ніж від *ходьби повільним кроком*. Тому студенти, які цілий день сидять – це не «відпочиваючі», а «статичні атлети», яким потрібне тренування спини та шиї так само, як спортсменам потрібне тренування стегон.

## 8. Чому руки – головний інструмент професіонала?

У роботах, які вимагають точності (технологи, медики, дизайнери, механіки), найбільше «вигорають» саме дрібні м'язи кисті. Тому настільний теніс, бадмінтон, сквош – це не просто «гра», а нейромоторне тренування, яке покращує точність, швидкість та координацію.

## 9. «ППФП – це фітнес IQ»

Якщо перекласти на сучасну мову, ППФП – це не про те, щоб «бути сильним», а про те, щоб: розуміти власне тіло + керувати власними ресурсами + залишатися ефективним у професії.

## 10. Суть ППФП у 1 фразі:

«Професія визначає тіло. А ППФП – формує тіло під професію.»

