

Опираясь на проведенные нами исследования, целесообразно полагать, что эффективность специального обучающего курса значительно повысится при работе с курсантами на заключительном этапе обучения.

Таким образом, сформулированные нами предложения по содержанию специального обучающего курса являются инновационными и представляются достаточно значимыми. Внедрение в образовательный процесс специального обучающего курса будет способствовать более эффективной подготовке курсантов к выполнению профессиональных задач в опасных ситуациях служебной деятельности.

Список основных источников

1. Евсеев Л. Л. Различия в состоянии психологической готовности курсантов к профессиональной деятельности в опасных ситуациях после года обучения // Весн. Гродз. дзярж. ун-та імя Янкі Купалы. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. 2022. Т. 12. № 2. С. 127–135.

2. Евсеев Л. Л. Различия в состоянии психологической готовности курсантов после двух лет обучения // Весн. Гродз. дзярж. ун-та імя Янкі Купалы. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. 2023. Т. 13, № 2. С. 179–188.

3. Евсеев Л. Л., Даниленко А. В. Динамика состояния психологической готовности курсантов к профессиональной деятельности в опасных ситуациях // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т МВД ; редкол.: Ю. П. Шаплеров (пред.) [и др.]. Могилев, 2023. Вып. 11. С. 142–146.

УДК 796.07:159.9

А. А. Ивандиков
преподаватель кафедры
служебно-прикладной подготовки
Могилевского института МВД

ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

THE IMPACT OF GAME SPORTS ON STRESS TOLERANCE

Аннотация. На основе теоретического анализа литературных данных в статье уточняется содержание понятия «стресс», отмечается неоднозначная трактовка исследуемого термина; анализируется понятие стрессоустойчивости и рассматриваются факторы повышения стрессоустойчивости

организма; исследуется влияние физической активности на стрессоустойчивость, определяются виды спорта, которые наиболее эффективно влияют на стрессоустойчивость; раскрыты основные вопросы использования игровых видов спорта как средства снижения стресса, показано положительное влияние игровых видов спорта на физическое и психическое здоровье человека в целом; доказано положительное влияние игровых видов спорта на стрессоустойчивость.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, спорт, игровые виды спорта, повышение стрессоустойчивости, физическая активность.

Annotation. Based on the theoretical analysis of the literature data, the article clarifies the content of the concept of «stress», notes the ambiguous interpretation of the term under study; analyzes the concept of stress resistance and considers the factors of increasing stress resistance of the body; examines the effect of physical activity on stress resistance, identifies sports that most effectively affect stress resistance; the main issues of using game sports as a means of reducing stress are revealed, the positive effect of game sports on physical and mental health of a person as a whole is shown; the positive effect of game sports on stress resistance is proved.

Keywords: stress, stress tolerance, sports, game sports, increased stress tolerance, physical activity.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что стресс является одной из самых распространенных проблем современности и он также влияет на психологическое и физическое состояние человека, может привести к ухудшению результатов работы и учебы, нарушению сна, а также развитию психологических и физиологических проблем.

Цель данного исследования заключается в том, чтобы выяснить, как физическая активность, в частности игровые виды спорта, влияет на стрессоустойчивость.

В нашу беспокойную и вызывающую стресс эпоху поддержание психического здоровья и способность эффективно справляться с негативными эмоциями и проблемами становятся все более важными. И хотя существует множество разработанных методов преодоления стресса и улучшения психологического самочувствия, одним из наиболее убедительных и многообещающих средств в данном случае является регулярная физическая активность.

В настоящее время в современной литературе имеется большое количество работ, касающихся значения физических и психологических факторов в формировании стрессоустойчивости.

Основоположник концепции стресса Г. Селье определил это явление как общую неспецифическую реакцию организма на какие-либо сильно воздействующие факторы (стрессоры) [1, с. 21]. Позже стресс

стали связывать не только с неспецифичностью реакции организма на действие раздражителей различной природы и характера, но и с концепцией адаптации к этим раздражителям для поддержания гомеостаза (Ф. И. Фурдуй), осуществления специфической адаптационной перестройки систем организма (М. Ф. Фролов), для обеспечения специфических гомеостатических реакций и мобилизации защитных способностей организма (И. К. Вайнштейн) [2, с. 71].

Необходимо отметить, что стрессоустойчивость можно развить в процессе жизни [3, с. 41]. В целях повышения стрессоустойчивости важно наблюдать за продолжительностью и качеством сна, сбрасывать негатив при помощи физической нагрузки [4].

Под воздействием физической нагрузки в организме вырабатываются эндорфины и другие биологически активные вещества, которые снижают уровень кортизола в крови. Например, одним из последствий физических упражнений является так называемая эндорфиновая реакция: благодаря выработке эндорфинов (гормонов счастья) после тренировки средней и более высокой интенсивности продолжительностью не менее 30–60 минут возникает эйфория [5].

Занятия спортом способствуют развитию не только физических, но и психологических способностей человека. Они тренируют выносливость, учат преодолевать физические и эмоциональные границы. Спорт помогает научиться контролировать свои эмоции, сосредотачиваться на задаче, а также принимать решения под давлением и не терять самообладания. Благодаря физической активности можно эффективно противостоять стрессу и улучшать свое эмоциональное состояние. Систематические физические нагрузки способствуют восстановлению баланса между психическим и физическим состояниями организма, а также повышению его стрессоустойчивости.

Эксперты аналитического центра Desport считают, что для улучшения физической формы, настроения, снижения стресса и тревожности достаточно «посвящать физическим упражнениям около 20–30 минут в день» [6]. Этот совет соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, согласно которым минимальная физическая активность, необходимая для поддержания базового уровня здоровья, составляет 150 минут в неделю. Специалисты центра выделяют 5 видов деятельности, повышающих стрессоустойчивость организма: занятия в воде или на воде; бег, езда на велосипеде, пешая ходьба; верховая езда; йога; спортивные игры и соревнования. Все виды спортивных соревнований являются отличным средством борьбы со стрессом. В то же время всегда можно выбрать как более активные, так и менее

напряженные занятия в зависимости от возраста и физической формы [6]. Все коллективные и соревновательные виды активностей помогают не только улучшить физическое состояние организма, но и обрести уверенность в себе, развить социальные связи, улучшить коммуникативные навыки, завести новые знакомства и друзей.

Для большинства людей игровые виды спорта являются любимым видом спорта, а также одним из любимых занятий и хобби. К самым популярным спортивным играм в нашей стране относятся футбол, волейбол, теннис, хоккей, баскетбол и др. В процессе спортивных игр человек может выплеснуть всю накопившуюся негативную энергию. Занятие любыми видами спортивных игр позволяет снизить уровень агрессии, повысить самооценку, избавиться от чувства одиночества, научиться быстрой реакции и многим другим полезным навыкам, а также укрепить все мышцы тела [7, с. 87].

Спортивные игры предоставляют возможность для социальной активности, развития командного духа и снятия эмоционального напряжения. Занятия командными видами спорта способствуют развитию коммуникативных навыков и умения работать в команде, что также может повысить стрессоустойчивость [8, с. 87]. Чтобы зарядиться бодростью, можно выбрать командные виды спорта: пляжный волейбол, пионербол, водное поло. Участие в командных видах спорта или групповых занятиях фитнесом развивает чувство общности и сопричастности, что важно для эмоционального благополучия. Поддержка, оказываемая этими общественными мероприятиями, играет жизненно важную роль в снижении чувства изоляции и одиночества, которое часто ассоциируется с депрессией и тревогой. Это подчеркивает преимущества спорта и физической активности для психологического и социального здоровья, улучшения социальных навыков, усиления социальной поддержки и чувства общности.

Командная работа, особенно в командных видах спорта, развивает чувство коллективной ответственности. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет людям испытывать радость от общего успеха и извлекать уроки из общих неудач, повышая их способность справляться с аналогичными ситуациями в других сферах жизни. Система социальной поддержки, присущая игровым видам спорта, действует как психологический буфер против стресса, в значительной степени способствуя общей психологической стабильности.

Включение регулярной физической активности и занятий спортом в образ жизни человека важно для укрепления психического здоровья всех категорий населения, о чем свидетельствуют многочисленные

исследования, подчеркивающие их пользу для регуляции настроения и психического благополучия.

П. Е. Герасимов, М. Ю. Фролов, В. В. Чучин провели исследование среди студентов и выяснили, что из представленных в исследовании видов спорта наиболее положительно влияет на стрессоустойчивость студентов плавание (снижение уровня стресса на 116 баллов), далее — мини-футбол (96 баллов), борьба (92 балла) и бадминтон (70 баллов) — соответственно [9, с. 78].

Проведенное нами исследование 100 мужчин и женщин в возрасте от 25 до 45 лет показало, что занятия спортом находятся на 7-м месте в списке предпочтительных способов борьбы со стрессом после сна, чтения, прогулок на природе, общения с друзьями, хобби. Среди игровых видов спорта 28 % респондентов отдали предпочтение боулингу, 24 % — бильярду, 18 % — футболу, 9 % — волейболу, 7 % — баскетболу, 5 % — хоккею, по 3 % — шахматам и шашкам, 2 % — керлингу, 1 % — бадминтону. 87 % респондентов согласились с тем, что занятия спортом помогают развить стрессоустойчивость и бороться со стрессом.

На основании результатов исследования можно сделать следующие выводы.

Систематическое выполнение физической нагрузки является одним из эффективных способов повышения стрессоустойчивости. Исследование показано, что у лиц, занимающихся спортом, стрессоустойчивость выше, чем у тех, кто не занимается спортом. У спортсменов под влиянием физической нагрузки вырабатываются эндорфины, которые улучшают настроение и снижают степень развития стресса.

Занятия спортом помогают улучшить психическое и физическое самочувствие. Люди, посещающие спортивные занятия, отмечают улучшение своего физического состояния, а также повышение работоспособности и концентрации внимания. Это связано с тем, что физическая активность улучшает кровообращение и снабжение мозга кислородом, что положительно сказывается на когнитивных функциях.

Занятия спортом помогают улучшить социальное взаимодействие. Групповые занятия игровыми видами спорта создают благоприятную атмосферу для общения и эмоционального контакта между людьми. Это помогает им избавиться от стресса и негативных эмоций, получить поддержку и понимание со стороны других людей.

На основании вышеизложенного можно заключить, что регулярные занятия физическими упражнениями улучшают физическое и психическое состояние организма, а игровые виды спорта в целом оказывают положительное влияние на стрессоустойчивость и вызывают

положительные эмоции. Сочетание физиологических, психологических и социальных преимуществ демонстрирует важную роль регулярной физической активности в поддержании и улучшении психического здоровья. Этот комплексный подход не только решает насущные проблемы, связанные с настроением и стрессом, но и дает людям надежные инструменты для повышения эмоциональной стабильности, подчеркивая глубокую и непреходящую важность включения спорта и физической активности в повседневную жизнь.

Список основных источников

1. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1979. 124 с.
2. Абрамова В. В., Иванькова Ю. А. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2016. № 4 (10). С. 70–76.
3. Смородинова Р. В. Физическая культура как одно из средств борьбы со стрессом студентов // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 34. С. 41–44.
4. Стресс [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения : [сайт]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/questions-and-answers/item/stress> (дата обращения: 14.05.2024).
5. Селиванова А. Снятие стресса с помощью спорта: как это работает [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/snyatie-stressa-s-pomoschyu-sporta-kak-eto-rabotaet-1948459/> (дата обращения: 14.05.2024).
6. Невинная И. Эксперт назвал лучшие виды нагрузок, чтобы снять стресс и тревожность [Электронный ресурс] // Редакция «Российской газеты» : [сайт]. URL: <https://rg.ru/2024/03/06/ekspert-nazval-luchshie-vidy-nagruzok-chtoby-sniat-stress-i-trevozhnost.html> (дата обращения: 14.05.2024).
7. Черных З. Н., Борисенко Т. М. Занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов // Вестн. Шадрин. гос. пед. ун-та. 2016. № 2 (30). С. 82–88.
8. Говорун А. Ю., Аккузин Ю. А. Применение игровых видов спорта как средство понижения психологического напряжения // Ученые зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 85–88.
9. Герасимов П. Е., Фролов М. Ю., Чучин В. В. Влияние различных видов спорта на стрессоустойчивость студентов // Изв. ВГПУ. 2019. № 4 (285). С. 76–79.