



Столыпинский
вестник

Научная статья
Original article
УДК 37

СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ РАБОТНИКОВ

SPORT AS A MEANS OF INCREASING THE STRESS RESISTANCE OF
EMPLOYEES

Дазмаров Николай Михайлович, старший преподаватель, Академия ФСИН России, г. Рязань

Макарьева Альбина Алексеевна, студент, Академия ФСИН России, г. Рязань

Dazmarov Nikolay Mikhailovich, Senior Lecturer, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan

Makarieva Albina Alekseevna, student, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan

Аннотация. В данной статье рассматривается спорт как средство повышения стрессоустойчивости работников. Дается определение стресса и стрессоустойчивости. Оценена актуальность развития стрессоустойчивости. Обоснована роль физических упражнений во время стресса.

Annotation. In this article, sport is considered as a means of increasing the stress resistance of employees. The definition of stress and stress resistance is given. The relevance of stress resistance development is assessed. The role of physical exercises during stress is substantiated.

Ключевые слова: *стресс, стрессоустойчивость, физические упражнения, стрессовые состояния, работники.*

Keywords: *stress, stress resistance, physical exercises, stressful conditions, workers.*

Профессиональная среда, заложенная общностью профессионально-коммуникативной деятельности, постоянно оказывает влияние на сотрудников и может одновременно способствовать и препятствовать росту профессионализма, эффективности деятельности. Воздействие компонентов профессиональной среды (рис.1) может быть полезным или вредным, в т.ч. вызывать стресс [5].



Рис.1 – Компоненты профессиональной среды, оказывающие влияние на сотрудников

Термин «стресс» произошел от английского «stress» – состояние повышенного напряжения. Научно трактуется как совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом) [1].

Несомненно, наибольшему стрессу подвержены:

- лица, проживающие в экономически развитых странах;
- граждане, проживающие в крупных городах;
- работающие на вредных и опасных производствах;
- работники, чья деятельность связана с обработкой больших объемов информации и постоянными контактами с новыми людьми.

Специалистами было доказано, что небольшой кратковременный стресс – это нормальное и в какой-то степени полезное явление. Он способствует активизации интеллектуальной деятельности, укрепляет и делает нервную систему более выносливой и заметно улучшает память [2].

Однако сильный и постоянный стресс, перерастающий в хроническое состояние, способен привести не только к психологическим проблемам, но и вызвать проблемы со здоровьем – заболеваниям нервной и эндокринной системы. Экспертами медицинских и психологических наук доказана необходимость воспитания стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость имеет онтогенетическое происхождение, т.к. является средством и результатом психического развития личности. Ее развитие имеет огромную актуальность в постоянно развивающемся социальном мире, поэтому круг изучаемых данным вопросом ученых достаточно широкий.

Исследователи связывают стрессоустойчивость со способностью быть эмоционально стабильным или психически устойчивым [3].

Физические упражнения оказывают огромное влияние на психическое здоровье человека, улучшают когнитивные функции. Учеными было доказано, что в процессе двигательной активности вырабатываются эндорфины, являющиеся гормонами счастья и отвечающие за ощущения удовлетворенности жизни, т.е. регулярные занятия спортом улучшают общее самочувствие человека, в том числе снижают стрессовую нагрузку.

Поэтому одними из эффективных средств развития стрессоустойчивости работников являются занятия спортом, т.е. регулярная физическая активность.

Когда сотрудник на рабочем месте испытывает стресс, его организм начинает вырабатывать адреналин и норадреналин с целью выживания, регулирования адаптивных реакций организма. Гормоны, стимулирующие симпатoadреналовую систему, оказывают вредное воздействие, в первую очередь, на сердце и могут приводить, в случае нетренированности человека, к его предельной работе.

Активизируется гипоталамо-гипофизарная система, вырабатывающая гормоны коры надпочечников (в первую очередь кортизол), которые задерживают жидкость в организме, повышают артериальное давление и активируют энергетическое обеспечение работы мышц [4].

Можно сказать, что во время стресса включаются механизмы подготовки человека к интенсивным физическим нагрузкам. Физические упражнения выступают в роли расслабляющего эффекта, который возникает после их выполнения. Физические нагрузки на регулярной основе будут иметь накапливающийся эффект и послужат естественным способом повышения стрессоустойчивости или выхода из стрессового состояния.

Физические упражнения ослабляют действие адреналина, восстанавливают в организме состояние химического равновесия, чем помогают выдерживать эмоциональные перегрузки и улучшать настроение, за счет выработки эндорфинов и серотонина.

Прогрессивные компании (например, Google, Logitech, Apple, Nike) давно прислушались к мнению международных психиатров и проводят для своих сотрудников корпоративную йогу, которая помогает сотрудникам бороться со стрессом и вырабатывать стрессоустойчивость. Некоторые другие компании предусматривают в организации спортзалы для физических нагрузок, также с целью снижения стресса и развития стрессоустойчивости.

В России также есть крупные компании, понимающие ценность данных мероприятий, создающие корпоративные спортивно-оздоровительные центры, оплачивающие сотрудникам абонементы в спортзал, выезды на природу и поощряющие корпоративные игровые турниры.

Помимо оздоровительного эффекта, они также несут социальную и экономическую (как способ нематериальной мотивации сотрудников) направленность и играют большую роль при PR-кампаниях.

Собственная социальная структура – хороший мотиватор для привлечения, удержания и сохранения квалифицированного персонала. Помимо всего прочего, такая структура – показатель успешности предпринимателя и его предприятия.

В зависимости от физических возможностей сотрудников, уровень нагрузки и варианты ее применения будут варьироваться, для кого-то это может быть классическая зарядка или разминка, йога, плавание, для другого – бег, езда на велосипеде или серьезные виды спорта, а для кого-то может быть достаточно вечерней прогулки в парке.

Таким образом, регулярная физическая нагрузка позволяет развивать стрессоустойчивость у работников. Поэтому каждый работодатель, на наш взгляд, должен создать условия для возможности сотруднику бороться со стрессом и воспитывать устойчивость к нему. Физически и психически здоровые сотрудники быстрее достигнут целей, стоящих перед организацией.

Литература:

1. Горизонтов П. Д., Бобков Ю. Г., Вартанян М. Е., Сааков Б. А., Еремина С. А. Стресс // Большая медицинская энциклопедия : в 30 т. / гл. ред. Б. В. Петровский. — 3-е изд. — М. : Советская энциклопедия, 1985. — Т. 24 : Сосудистый шов — Тениоз. — 544 с. : ил.
2. Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. ISBN 978-5-7186-1091-8

3. Михеева А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Полилингвильность и транскультурные практики. 2010. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-k-probleme-opredeleniya> (дата обращения: 21.06.2022).
4. Степанова Е.В. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2017. № -5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-nagruzki-kak-sredstvo-povysheniya-stressoustoychivosti> (дата обращения: 20.06.2022).
5. Юнусова С. Г., Розенталь А.Н., Балтина Т.В. Стресс. Биологический и психологический аспекты // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2008. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-biologicheskii-i-psihologicheskii-aspekty> (дата обращения: 20.06.2022).

Literature:

1. Gorizontov P. D., Bobkov Yu. G., Vartanyan M. E., Saakov B. A., Eremina S. A. Stress // Big medical encyclopedia: in 30 t. / ch. ed. B. V. Petrovsky. - 3rd ed. — Moscow : Soviet Encyclopedia, 1985. — Vol. 24 : Vascular suture teniosis. - 544 p. : ill.
2. Melnikova M. L. Psychology of stress: theory and practice [Electronic resource] : educational and methodical manual / M. L. Melnikova ; Ural. state. ped. univ.; scientific ed. by L. A. Maksimov. – Electron. dan. – Yekaterinburg : [B. I.], 2018. ISBN 978-5-7186-1091-8
3. Mikheeva A.V. Stress resistance: to the problem of definition // Polylinguality and transcultural practices. 2010. No.2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-k-probleme-opredeleniya> (date of address: 21.06.2022).
4. Stepanova E.V. PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF INCREASING STRESS RESISTANCE // Actual problems of humanities and natural sciences. 2017. no. -5. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-](https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie)

nagruzki-kak-sredstvo-povysheniya-stressoustoychivosti (accessed: 06/20/2022).

5. Yunusova S. G., Rosenthal A.N., Baltina T.V. Stress. Biological and psychological aspects // Scientific Journal. Cauldron. un-ta. Ser. Humanit. science. 2008. No.3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-biologicheskii-i-psihologicheskii-aspekty> (accessed: 06/20/2022).

© Дазмаров Н.М., Макарьева А.А., 2022 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник», номер 7/2022.

Для цитирования: Дазмаров Н.М., Макарьева А.А. СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ РАБОТНИКОВ // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник», номер 7/2022