

# **РОЛЬ СПОРТА В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

*E.A. Копылова*

*Белорусско-Российский университет, fisbru@tut.by*

В статье представлен комплексный анализ факторов, влияющих на поведение человека в экстремальных условиях. Исследуется влияние физической и психологической подготовки на реакции организма и стратегии преодоления стрессов. Раскрыта роль спорта как важного инструмента в подготовке к экстремальным ситуациям.

**Ключевые слова:** экстремальные условия, стрессоустойчивость, физическая и психологическая подготовка, спорт.

В современном обществе увеличивается количество ситуаций, связанных с экстремальными условиями, такими как природные катаклизмы, техногенные аварии, военные конфликты, профессиональные риски и экстремальные виды спорта. В таких условиях от человека требуется высокая степень психологической и физической устойчивости для сохранения жизни и здоровья.

Данные обстоятельства подчеркивают особую важность изучения поведения человека в экстремальных условиях, поскольку от этого напрямую зависит не только личная безопасность, но и способность эффективно помогать окружающим, сохранять спокойствие и принимать правильные решения в критических ситуациях.

В связи с этим особое значение приобретает роль спорта как средства формирования необходимых адаптивных качеств. Развитие физических и волевых качеств способствует повышению стрессоустойчивости и способности быстро реагировать на экстремальные воздействия [1].

Рост интереса молодежи к экстремальным видам спорта, а также необходимость подготовки к чрезвычайным ситуациям в повседневной жизни делают данное исследование особенно актуальным как с практической, так и с научной точки зрения. Оно способствует развитию необходимых навыков, повышению устойчивости и формированию готовности к различным экстремальным условиям, что позволяет повысить уровень безопасности и адаптивных возможностей людей в современных условиях жизни.

Цель работы – провести комплексный анализ факторов, оказывающих влияние на поведение человека в экстремальных условиях, с акцентом на роль физической и психологической подготовки в формировании способности преодолевать стрессовые ситуации.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы поведения человека в экстремальных условиях, включая модели стрессоустойчивости и адаптации.

2. Проанализировать влияние физической подготовки на физиологические реакции организма при стрессовых ситуациях, такие как сердечно-сосудистая реакция, уровень гормонов стресса.

3. Исследовать роль психологической подготовки в формировании когнитивных и эмоциональных стратегий преодоления стрессовых ситуаций, включая развитие устойчивости и мотивации.

4. Оценить значение спорта как инструмента подготовки к экстремальным ситуациям. Поведение человека в экстремальных условиях представляет собой сложный межфакторный процесс, который определяется взаимодействием физиологических, психологических и социальных механизмов. Теоретические основы этого поведения базируются на различных моделях и концепциях, объясняющих реакции организма и личности на стрессовые ситуации, а также механизмы их адаптации.

Одной из ключевых концепций является теория стрессоустойчивости, которая исследует способность человека сопротивляться негативным воздействиям окружающей среды. В рамках этой теории выделяют модели, основанные на ресурсах личности – физической, психологической и социально-психологической [2].

Модели сопротивляемости стрессу американских психологов Р. Лазаруса и С. Фолкман подчеркивают роль когнитивных оценок ситуации, когда человек оценивает угрозу и свои возможности. В зависимости от этого формируются активные копинг-стратегии ( поиск решений, использование ресурсов, поддержка) или пассивные (избегание, подавление эмоций) [3].

Физиологические реакции организма при экстремальных условиях обусловлены активацией симпатической нервной системы и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси. Это вызывает выброс гормонов стресса – адреналина и кортизола, что способствует мобилизации ресурсов, повышению адаптационных возможностей и обеспечению выживания в стрессовых ситуациях [4].

Механизмы психологической адаптации включают стадии реакции на стресс: начальную тревогу или шок, последующую мобилизацию ресурсов и восстановление равновесия.

Важны личностные особенности человека – устойчивость характера, уровень саморегуляции, мотивация к преодолению трудностей, а также социальная поддержка и опыт предыдущих стрессовых ситуаций.

Взаимодействие физиологических и психологических механизмов определяет уровень стрессоустойчивости человека. Например, у лиц с развитой системой копинга и высоким уровнем внутренней мотивации физиологические реакции могут быть менее выраженными или быстро компенсироваться.

Физическая подготовка повышает устойчивость организма к стрессу, улучшает настроение, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снижает уровень гормонов стресса и способствует быстрому восстановлению после стрессовых ситуаций.

Понимание этих теоретических основ важно для разработки эффективных методов повышения стрессоустойчивости посредством целенаправленной подготовки и тренировок.

Стressовые ситуации вызывают физиологическую реакцию организма, связанную с восприятием угрозы или вызова. В ответ активируется симпатическая нервная система, что приводит к увеличению частоты сердечных сокращений (ЧСС), повышению артериального давления и усиленной работе сердца, обеспечивая организм необходимой мобилизацией ресурсов для адаптации.

У спортсменов и лиц с высокой физической подготовкой отмечается более эффективная регуляция сердечно-сосудистой системы: у них наблюдается меньший рост ЧСС и артериального давления при стрессовых ситуациях по сравнению с неподготовленными людьми, что способствует лучшей адаптации и снижению нагрузки на организм [5].

Стресс вызывает выброс адреналина и кортизола, мобилизуя ресурсы организма для быстрого реагирования.

Адреналин ускоряет сердцебиение, повышает кровяное давление и усиливает приток крови к мышцам, подготавливая организм к действию – бежать от опасности или бороться с препятствиями.

Кортизол мобилизует энергетические ресурсы организма, повышая уровень глюкозы в крови за счет расщепления запасов гликогена в печени. Это обеспечивает мышцы и мозг дополнительной энергией, необходимой для продолжительных физических и умственных нагрузок в условиях стресса.

Регулярные тренировки снижают базовый уровень гормонов стресса и улучшают их регуляцию, способствуя быстрому восстановлению организма.

Физическая подготовка улучшает физиологические реакции при стрессе, укрепляя сердечно-сосудистую систему, снижая гормоны стресса и повышая выносливость. Это помогает лучше адаптироваться, снижает риск заболеваний и укрепляет психологическую устойчивость, сохраняя гармонию тела и психики.

Психологическая подготовка играет ключевую роль в формировании эффективных когнитивных и эмоциональных стратегий преодоления стрессовых ситуаций. Она способствует развитию устойчивости, самоконтроля и мотивации, что позволяет человеку лучше адаптироваться к экстремальным условиям и сохранять психологическую стабильность.

Устойчивость является важнейшей качественной характеристикой для выживания в современном мире, где риски и неопределенность постоянно возрастают. Развитие устойчивости позволяет не терять самообладание, концентрацию, гибко адаптироваться к новым условиям, сохранять здоровье и психологическое благополучие, принимать рациональные решения в условиях паники, стресса или неопределенности.

В рамках подготовки важны тренировки навыков саморегуляции, позитивного мышления и стресс-менеджмента, которые повышают способность к принятию решений и снижению негативных эмоциональных реакций.

На устойчивость влияют личные качества (тип темперамента, эмоциональная реактивность, самооценка, когнитивные стратегии), а также социальные факторы: способность сохранять связи и адаптироваться к новым ролям, наличие поддержки семьи, друзей и социальных групп. Важны доступ к ресурсам (медицинская помощь, информация, продовольствие) и предыдущий опыт выживания в экстремальных ситуациях.

Факторы, способствующие устойчивости, включают личностную черту – стойкость, которая помогает справляться со стрессом и тревогой. Она состоит из трёх аспектов: стремления к осмысленной цели, чувства контроля и уверенности в своих возможностях, а также готовности принимать вызовы судьбы и учиться на опыте как из позитивных, так и из негативных событий.

Позитивные эмоции и чувство юмора являются важными защитными факторами, снижающими уровень стресса, расширяя возможности мышления и действия.

Эмоциональная компетентность, включающая регуляцию и адекватное выражение эмоций, повышает эффективность стратегий совладания и помогает лучше справляться с напряжением.

В спортивном контексте устойчивость можно развивать с помощью регулярных тренировок, включающих кардио и силовые упражнения, а также через работу над психологической стойкостью. Это укрепляет уверенность, адаптивность, контроль эмоций, принятие решений и мотивацию. Важно работать над мыслями и эмоциями, преодолевая трудности и превращая негатив в стимул для достижения целей.

Мотивация важна для преодоления экстремальных условий, она побуждает к стойкости, усилиям и поиску ресурсов для выживания. Высокая мотивация помогает преодолевать страх, стресс и достигать целей в сложных ситуациях.

Психологическая подготовка – важная часть системы подготовки к экстремальным ситуациям, повышающая стрессоустойчивость и эффективность поведения.

Спорт выходит за рамки повседневного укрепления здоровья, становясь важным инструментом подготовки к непредвиденным и экстремальным ситуациям, развивая как физические, так и волевые качества человека.

Физическая подготовка является основой для выживания в экстремальных условиях. Спорт способствует развитию силы, выносливости, скорости, ловкости и координации движений. Эти качества позволяют человеку эффективно выполнять сложные задачи, переносить длительные нагрузки и быстро реагировать на изменяющиеся обстоятельства.

Например, альпинисты, скалолазы и экстремалы, тренирующиеся в условиях выживания и экстремальных ситуаций, развиваются навыки преодоления препятствий, ориентирования и оказания первой помощи. Эти виды спорта требуют высокой физической подготовки, умения быстро ориентироваться, принимать решения в стрессовых условиях и сохранять спокойствие – навыки, важные при реальных чрезвычайных ситуациях.

В контексте стрессоустойчивости традиционные виды спорта способствуют развитию не только физических качеств, но и психологической устойчивости, укрепляя эмоциональную стабильность, самоконтроль и навыки преодоления трудностей без риска для жизни и здоровья.

Постоянные тренировки развиваются как волевые качества – настойчивость, упорство, выдержку, решительность и смелость, так и морально-волевые – мужество, самоотверженность, дисциплинированность и принципиальность [6].

Спортсмены в тренировочном процессе приобретают навыки саморегуляции: концентрации и контроля над телом и мыслями, что помогает развивать внутреннюю гармонию и способность сохранять спокойствие в сложных ситуациях [7, 8].

Командные виды спорта способствуют развитию социальных навыков и поддержки, важной для эмоциональной устойчивости.

В экстремальных ситуациях это помогает контролировать эмоции, сохранять спокойствие и принимать взвешенные решения, формируя внутреннюю силу для преодоления трудностей.

Таким образом, спорт является мощным средством развития физических, волевых качеств человека, способствует улучшению командной работы. Он создает базу для быстрого реагирования, адаптации и выживания в экстремальных ситуациях.

Интеграция спортивных тренировок в программы подготовки к чрезвычайным ситуациям, реализуемые в рамках государственных, областных, городских и специальных учебных мероприятий, повышает шансы на успешное преодоление кризисных условий и способствует развитию ответственного и подготовленного гражданина Республики Беларусь.

#### Библиографический список

1. Носов С. А. Роль спорта в жизни человека и его востребованность в наше время [Электронный ресурс]. Nosov S. A. rol-sporta-v-zhizni-cheloveka-i-ego-vostrebovannost-v-nashe-vremya – 2022. <https://cyberleninka.ru/article/n> (дата обращения: 24.08.2025).
2. Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладения с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2011. № 1. С. 100–111.
3. Folkman S., Lazarus R., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R. Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. Vol. 50. No. 5. P. 992–1003.
4. Караулов В. А., Кузнецова Н. В. Физиологические реакции и механизмы адаптации при стрессовых ситуациях // Вестник физиологии человека. 2015. № 3. С. 112–120.
5. Оганян А. А. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма // Научный лидер. 2024. №51 (201). [Электронный ресурс]. – URL: <https://scilead.ru/article/7676-adaptatsiya-organizma-k-fizicheskim-nagruzkam> (дата обращения: 24.08.2025).
6. Копылова Е. А. Развитие морально-волевых качеств у баскетболистов: метод. указ. / Е. А. Копылова. Могилев: ГУ ВПО Белорус.- Рос. ун-т, 2013. – 16 с.
7. Алешина А. С. Воспитание волевых качеств посредствам занятия физической культурой и спортом / А. С. Алешина, О. Б. Аношкина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2023. – № 49 (496). С. 500–504.
8. Копылова Е. А. Оценка и совершенствование коммуникативных навыков «тренер-игрок», «игрок-игрок» в баскетболе: метод. указ. / Е. А. Копылова. Могилев: ГУ ВПО Белорус.- Рос. ун-т, 2005. – 18 с.