

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Тураев Фаррух Хаким угли

*Старший преподаватель цикла физической подготовки
Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан
farruxtorayev555@gmail.com*

Аннотация: В данной статье рассматривается понятие стрессовой ситуации её влияние на психоэмоциональное состояние человека. Отмечается, что стресс может быть вызван различными обстоятельствами, включая профессиональную деятельность, личные проблемы и социальные факторы. Анализируются механизмы реакции человека на стрессовые события и их долгосрочные последствия для здоровья. Также рассматриваются возможные стратегии управления стрессом и методы поддержания психологического благополучия.

Ключевые слова: стрессовая ситуация, психоэмоциональное состояние, стресс, механизмы реакции, управление стрессом, психологическое благополучие, профессиональные стрессы, личные проблемы, социальные факторы.

СТРЕССЛИ ВАЗИЯТЛАРДА БЎЛГАН ХОДИМЛАР УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАСТУРЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

Тўраев Фаррух Хаким ўгли

*Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институти
Жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси
farruxtorayev555@gmail.com*

Аннотация: Ушбу мақолада стрессли вазият тушунчаси ва унинг инсоннинг психо-эмоционал ҳолатига таъсири кўриб чиқилади. Таъкидланишича, стресс турли ҳолатлар, жумладан, касбий фаолият, шахсий муаммолар ва ижтимоий омиллар туфайли юзага келиши мумкин. Инсоннинг стрессли ҳодисаларга жавоб бериш механизмлари ва уларнинг соғлиқ учун узоқ муддатли оқибатлари таҳлил қилинади. Стрессни бошқаришнинг мумкин бўлган стратегиялари ва психологик фаровонликни сақлаш усуллари ҳам кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: стрессли вазият, психо-эмоционал ҳолат, стресс, реакция механизмлари, стрессни бошқариш, психологик фаровонлик, касбий стресс, шахсий муаммолар, ижтимоий омиллар.

EFFECTIVENESS OF PHYSICAL TRAINING PROGRAMS FOR STAFF UNDER STRESSFUL SITUATIONS

Turaev Farrukh Hakim ugli

Senior teacher of physical training cycle

*Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of
Uzbekistan*

farruxtorayev555@gmail.com

Abstract: This article considers the concept of stressful situation and its impact on the psycho-emotional state of a person. It is noted that stress can be caused by various circumstances, including professional activities, personal problems and social factors. The mechanisms of human reaction to stressful events and their long-term health consequences are analyzed. Possible stress management strategies and methods of maintaining psychological well-being are also discussed.

Keywords: stressful situation, psycho-emotional state, stress, reaction mechanisms, stress management, psychological well-being, professional stresses, personal problems, social factors.

ВВЕДЕНИЕ

Современный ритм жизни и постоянные стрессовые ситуации, с которыми сталкиваются сотрудники различных сфер, требуют разработки эффективных методов управления стрессом. Одним из таких методов является физическая активность. В данной статье рассматривается влияние программ физической подготовки на уровень стресса у сотрудников.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Стресс - это физическая, эмоциональная и психологическая реакция организма на требования и напряжения, которые выходят за пределы его обычных возможностей. Он может возникать в ответ на различные факторы, называемые стрессорами, такие как работа, личные проблемы, изменения в жизни или внешние обстоятельства. Стресс проявляется через физиологические изменения (например, увеличенное сердцебиение, повышение уровня кортизола), эмоциональные состояния (например, тревога, раздражительность) и поведенческие изменения (например, проблемы со сном, уменьшение продуктивности). В более широком смысле стресс можно определить, как

состояние дисбаланса, которое возникает, когда воспринимаемые требования превышают возможности человека справиться с ними.

Стресс возникает в ответ на внешние факторы и может проявляться как в эмоциональной, так и в физической форме. Физическая активность способна уменьшать уровень кортизола, гормона стресса, а также увеличивать выработку эндорфинов – «гормонов счастья». Это способствует улучшению психологического состояния и повышению устойчивости к стрессовым ситуациям.

Стрессовая ситуация - это конкретное событие или обстоятельство, которое вызывает у человека чувство тревоги, напряжения или беспокойства. Такие ситуации могут возникать в результате различных факторов.

Программы физической подготовки, адаптированные под специфические нужды сотрудников, могут включать различные виды тренировок: аэробные упражнения, йога, силовые тренировки и командные виды спорта. Исследования показали, что такие программы:

1. Уменьшают тревожность и депрессию;
2. Улучшают общее самочувствие;
3. Повышают уровень энергии и продуктивность;
4. Способствуют улучшению командной работы и взаимопонимания среди сотрудников.

Оценка эффективности программ физической подготовки осуществляется через анкетирование, тесты на уровень стресса, а также мониторинг общего здоровья сотрудников. Применение различных методов позволяет более точно определить вклад физической активности в снижение стресса. Эффективность программ физической подготовки можно оценить с помощью различных методов, которые позволяют получить количественные и качественные данные о влиянии физической активности на здоровье и психологическое состояние сотрудников. Рассмотрим основные методы:

1. Анкетирование - это один из наиболее простых и доступных методов оценки. Используемые анкеты могут включать вопросы о:

- Уровне стресса (например, шкала восприятия стресса);
- Уровне удовлетворенности физической активностью;
- Изменениях в настроении и самочувствии после выполнения программ физической подготовки.

2. Стандартизированные тесты на уровень стресса. Существуют, различные стандартизированные тесты, которые помогут оценить уровень стресса сотрудников:

- Шкала состояния тревожности «Спилбергера» - позволяет оценить уровень «Trait» (установочной) и «State» (ситуативной) тревожности;

- Бековская шкала депрессии - используется для оценки симптомов депрессии;

- Шкала «Perceived stress scale» (PSS) - помогает определить восприятие стресса, основанное на субъективных ощущениях.

3. Физиологические измерения. Измерения, физиологических параметров могут дать объективные данные о состоянии здоровья сотрудников:

- Уровень кортизола - можно определить через анализ крови или слюны, чтобы оценить физическую реакцию на стресс;

- Частота сердечных сокращений (ЧСС) - мониторинг ЧСС в состоянии покоя и под нагрузкой может дать представление о состоянии сердечно-сосудистой системы и адаптации к стрессу.

4. Оценка общей физической активности. Существуют методы, позволяющие измерить уровень физической активности сотрудников:

- Дневники активности - сотрудники записывают свои физические нагрузки в течение определенного времени;

- Фитнес-трекеры - использование носимых устройств для мониторинга уровня активности и физического состояния.

5. Оценка изменений в производительности и здоровье. Отслеживание изменений в производительности труда, посещаемости, а также общего состояния здоровья сотрудников также является важным аспектом оценки эффективности программ:

- Метрики производительности - такие как объем выполненной работы, уровень ошибок и время выполнения задач;

- Заболеваемость - анализ количества дней, когда сотрудники отсутствовали на работе по причине болезни.

6. Оценка удовлетворенности участников. Проведение опросов и интервью с участниками программы может помочь понять их удовлетворенность и мотивацию. Вопросы могут касаться:

- Личностного роста и повышения уверенности в себе;

- Восприятия групповой динамики и поддержки среди коллег;

- Эмоционального и психологического состояния.

Систематическая оценка эффективности программ физической подготовки позволяет создать доказательную базу для внедрения и корректировки методов физической активности в корпоративной среде. Упор на анкетирование и физиологические измерения в сочетании с оценкой производительности и удовлетворенности участников может значительно повысить результативность этих программ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, программы физической подготовки играют ключевую роль в управлении стрессом среди сотрудников. Интеграция таких программ в корпоративную культуру способствует не только улучшению физического здоровья, но и созданию более устойчивой и сплоченной команды. Для достижения наилучших результатов важно учитывать индивидуальные особенности сотрудников и их предпочтения в выборе видов физической активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Клячкина Н.Л. Стрессовые факторы и техники их преодоления. //Вестник самарского государственного технического университета. серия: психолого-педагогические науки. 2014.
2. Методика для психологической диагностики способов совладения со стрессом и проблемными для личности ситуациями. - СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009.
3. Перре М. Стресс, копинг и здоровье: ситуативный поведенческий подход: теория, методы и применение. - М., 2012.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2008.
5. Бухтияров И.В., Рубцов М.Ю., Костенко Н.А. Современные психологические факторы риска и проявления профессионального стресса. // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2014.