

5.8.2.

¹П.А. Рьжаков, ^{2,3}О.В. Илюшин, ⁴М.А. Антонов¹Омская академия МВД России,

кафедра физической подготовки, Омск,

²Казанский (Приволжский) федеральный университет,
кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Казань,³Казанский государственный энергетический университет),
кафедра физического воспитания, Казань,⁴ООО «КАЮМ ЭДИШН», Набережные Челны

Rizakov@yandex.ru, ilushin-oleg@mail.ru, Max90_Alina95@mail.ru, aisilllu368@gmail.com

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК СПОСОБА БОРЬБЫ С АГРЕССИЕЙ

В работе представлены результаты исследования влияния физической активности на уровень стресса и злости в организме. Рассмотрены такие понятия как конструктивный и деструктивный гнев, руминация. Целью работы является разработать эффективные методы контроля эмоций. В результате исследования выявлены наиболее эффективные виды спортивных нагрузок для решения проблемы неконтролируемой агрессии.

Ключевые слова: спорт, неконтролируемая агрессия, физическая активность, эмоции.

Актуальность. На сегодняшний день существует множество исследований, направленных на анализ влияния подавленных эмоций на психологическое состояние человека. Такие внутренние ощущения как злость, печаль, раздражение и тому подобное при длительном подавлении превращаются в сильную отрицательную энергию, которая впоследствии находит выход в неподходящих ситуациях. Человек становится неспособен контролировать свои чувства, что в большинстве случаев приводит к серьёзным проблемам. Поэтому решать проблему неконтролируемой агрессии необходимо при первых её проявлениях, а наиболее действенный способ, рекомендованный психологами – найти способ проживать скопившуюся агрессию без вреда окружающим и самому себе, осуществлять определённый вид двигательной активности. В данном аспекте физическая активность подразумевает под собой деятельность, за действующую как тело человека, так и его мозг. Любой профессиональный спортсмен согласится с утверждением о том, что даже самая простая физическая активность реализуется не только благодаря сокращению мышц и нагрузке на организм, но и непрерывной мозговой работе. Несмотря на то что мозг, например, во время бега не используется для решения сложных математических задач, его форма деятельности отлично подходит для фокусировки внимания не на причинах возрастающей ярости, а на чём-то отстранённом, что, в свою очередь, помогает при неконтролируемых приступах злости.

Физическую активность можно классифицировать по некоторым признакам: уровень интенсивности, группа мышц, цель реализации. Таким образом, существуют активности, рассчитанные на различные уровни физической нагрузки в зависимости от индивидуальных показателей спортивной подготовки занимающегося. Также упражнения могут быть на мышцы рук, ног, спины и других частей тела. Кроме того, основной целью тренировок может быть поддержание имеющейся физической формы, укрепление здоровья, снижение веса, развитие выносливости и так далее.

Говоря о выборе физической активности для борьбы с агрессией, следует отметить, что уровень нагрузки также должен определяться индивидуальными способностями человека к спорту. К тому же, в большинстве случаев выбранный вид активности не направлен на развитие конкретной группы мышц, потому что это не является основной задачей

осуществления подобных занятий. К наиболее распространённым видам спорта, которые рекомендуют психологи для решения проблемы неконтролируемой агрессии, относятся борьба, бег, плавание или танцы.

Результаты исследования и их обсуждение. Предварительно в целях отбора участников исследования в широко распространённых социальных сетях был выложен опрос, направленный на определение процентного соотношения людей, сталкивающихся с проблемой неконтролируемого гнева. Целевой аудиторией опроса являлись женщины и мужчины в возрасте от 18 до 25 лет. Анкета состояла из четырёх вопросов: испытывает ли анкетированный агрессию когда-либо; с какой периодичностью анкетированный чувствует раздражение, злость и тому подобное; какие бывают причины раздражительности; как анкетированный справляется (или не справляется) с данной проблемой. При анализе результатов анкеты выяснилось, что 17% (10 человек из 58) не испытывают раздражительность, а 83% – испытывают. Также 52% (25 человек) часто ощущают агрессию, 15% (7 человек) – редко, 33% (16 человек) – средне. Основными причинами агрессии являются незнакомые люди – 58% (28 человек), неудачи на работе или учёбе – 37% (17 человек), чувство голода – 5% (3 человека). Однако, что удивительно, 88% (42 человека) предпочитают не обращать внимание на внутреннюю агрессию, в то время как лишь 12% (6 человек) пытаются пережить эту эмоцию без вреда для собственного психологического состояния.

Необходимо отметить, что существует два вида гнева: конструктивный и деструктивный. Конструктивный гнев подразумевает собой умение находится в ситуации конфликта без наращивания эмоционального накала. То есть, человек не только отстаивает собственное мнение, но и пытается понять позицию оппонента. Деструктивный гнев, в свою очередь, подразделяется на два типа. Первый – это оправдывание эмоций. Человек приписывает вину всем и считает правым только себя. Второй – так называемая руминация – постоянное размышление о происходящем, «пережёвывание» проблем. В состоянии руминации люди не могут отстраниться от своей агрессии. Раздумья направлены не на осуществление изменений, подходящих для комфортного преодоления злости, а непрерывное саморазрушение, результатом которого может стать только более сильный гнев.

В подобных ситуациях целью занятий спортом является снижение стресса и «здоровое» переживание собственных чувств, а не решение самой проблемы, ставшей причиной внутреннего раздражения. Например, на работе коллега постоянно задаёт неуместные вопросы и вызывает у другого коллеги злость. Если позволить собственной злости взять контроль над разумом, можно поставить себя в неловкое положение и потерять имеющуюся репутацию среди сотрудников. Тренировка или пробежка не устранят раздражающий фактор, однако они помогут более спокойно рассуждать и мыслить трезво в моменте.

Со стороны химических реакций, во время физических нагрузок в кровь выбрасывается порция бета-эндорфинов, которые являются предшественниками гормона радости. На этом основывается работа врождённого механизма по защите от стресса или боли: включается химическая блокировка рецепторов выработкой нейропептидов. Также тренировки запускают синтез триптофана – аминокислоты, которая помогает организму вырабатывать гормон счастья, благодаря чему настроение становится лучше.

В процессе изучения влияния физической активности на уровень агрессии человека, кроме анкетирования, было проведено исследование. На протяжении одного месяца наблюдалась динамика изменений психологического состояния двадцати согласившихся на эксперимент людей, чьи проблемы с контролем эмоций были выявлены благодаря анкетированию. 50% (10 человек) из наблюдаемых периодически занимались различными видами спорта, чтобы давать безопасный выход собственной агрессии и раздражению, в то время как другие 50% – следовали привычкам и подавляли испытываемые негативные эмоции. В начале эксперимента мы предложили всем пройти небольшой тест на определение уровня стресса в организме, а также составили досье по каждому участнику об уровне физического здоровья. По истечении месяца уровень стресса участников был снова выявлен

при помощи теста, записи в досье об уровне физического здоровья пополнились. Далее мы провели анализ результатов «до» и «после».

После формирования статистики были заметны изменения как в психологическом, так и в физическом состояниях здоровья всех наблюдаемых. Те, кто использовал эффективные методы контроля эмоций, снизили уровень стресса на 33%, в то время как остальные, наоборот, начали испытывать раздражение чаще. У участников, занимающихся спортом, улучшилось самочувствие: меньше болела голова, нормализовалось давление, укрепился сон. Другие десять участников жаловались на постоянное чувство усталости и тяжести. Согласно уже проводившимся исследованиям по данной теме, деструктивный гнев повышает вероятность риска ишемической болезни на 31%. Соответственно, можно сделать вывод, что негативные эмоции, агрессии, злости, раздражения – приводят к динамичному ухудшению состояния организма.

Заключение. Физические нагрузки значительно влияют на уровень стресса, что доказано не только исследованиями психологической и физической составляющих человека, но и научным объяснением внутренних химических реакций. Подавление раздражения и агрессии может привести к развитию болезней сердца и нервной системы, а также к истощению всего организма. Поэтому такие спортивные активности как плавание, бег или борьба рекомендованы людям, у которых выражены проблемы с контролем собственных негативных эмоций.

Список литературы

1. *Илюшин О.В.* Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов / О. В. Илюшин, С. В. Абзалова, Р. Р. Шайхиев, А. С. Никитин // *Перспективы науки.* – 2021. – №12 (147). – С. 191-194.
2. *Илюшин О.В.* Исследование влияния физической активности на когнитивные функции студентов / О. В. Илюшин, Ф. Г. Газизов, Р. Р. Шайхиев, Р. И. Хуснетдинова // *Глобальный научный потенциал.* – 2023. – № 10(151). – С. 104-106. – EDN TZNMDL.
3. *Кривоногов А.Д.* Современные (цифровые) технологии в физической культуре и БЖД / А. Д. Кривоногов // *Глобальный научный потенциал.* – 2023. – № 12(153). – С. 129-131. – EDN LXXNHTL.
4. *Носачев А.А., Новиков В.А.* Физическая и психологическая реабилитация в природных условиях / *А.А. Носачев, В.А. Новиков* // - М.: Государственный университет физического воспитания, 2015.
5. *Сафиуллина Ч.Р.* Современные информационно-цифровые решения в области физической культуры и спорта / Ч. Р. Сафиуллина, О. В. Илюшин, А. А. Гуляков, С. В. Матвеев // *Казанская наука.* – 2024. – № 1. – С. 34-36. – EDN SXGHVQ.