

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»**

**НАУКА И МОЛОДЕЖЬ:
ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ**

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

ВЫПУСК 27

*Труды Всероссийской научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
16 – 17 мая 2023 г.*

ЧАСТЬ III

Под общей редакцией профессора С.В. Коновалова

**Новокузнецк
2023**

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ БАСКЕТБОЛИСТОК И СПОСОБЫ ЕГО СОКРАЩЕНИЯ

**Котова Ю.М., Рындовская Е.В., Чернова А.П.,
Тимошина М.Б., Масляницин С.В.**

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: iuliiak.m@mail.ru*

В данной статье рассматривается актуальная проблема влияния стресса на здоровье баскетболисток и способы сокращения его негативного воздействия. Стресс является распространенным фактором, влияющим на физическое и психическое состояние спортсменок, поэтому осознание его влияния и разработка эффективных методов предотвращения являются важными задачами. Статья основывается на современных научных исследованиях и опыте практикующих специалистов, что позволяет дать всесторонний и актуальный обзор данной проблемы.

Ключевые слова: стресс, баскетбол, психическое здоровье, игровая деятельность, сокращение.

Стресс может негативно влиять на физическое и психическое здоровье баскетболистки. Баскетболистки должны играть на максимуме своих возможностей, принимая во внимание изменение игровых условий и перспективы обогнать своих противников. Это провоцирует уровень адреналина в крови, что может вызывать симптомы стресса, такие как повышенное сердцебиение, потливость, быстрое сокращение мышц. Баскетболистки также часто испытывают эмоциональный стресс, связанный с нагрузкой и стрессовыми ситуациями в игре.

Стресс может также негативно влиять на духовное здоровье баскетболисток. Баскетболистки должны мотивироваться, принимать быстрые решения и держать в уме стратегию игры на всю дистанцию. Слишком большая нагрузка может привести к перенапряжению мозга, что в свою очередь может вызвать проблемы со здоровьем, такие как депрессия, беспокойство и неуверенность в себе.

Игровая деятельность баскетболисток является стрессовой с самого начала, поскольку баскетбол – это своеобразный бой, в котором команды сражаются не только за победу, но и за каждый мяч. Стресс в игровой деятельности баскетболисток может проявляться в виде головной боли, повышенного давления, проблем со сном, апатии и депрессии.

Основные факторы, влияющие на уровень стресса в игровой деятельности баскетболисток, это:

1. Высокие требования к спортсменам со стороны тренеров и болельщиков. Эти требования могут выражаться в ожиданиях по отношению к результатам и поведению на поле.

2. Конкуренция с другими командами. Баскетбол – это соревновательный вид спорта, где команды сражаются за победу, что может вызвать стресс и чувство неуверенности.

3. Невозможность контролировать все аспекты игры. Баскетболистки не могут контролировать все аспекты игры, что может вызывать стресс и чувство беспомощности.

4. Недостаток времени на восстановление после игры. Баскетболистки должны иметь достаточно времени на восстановление после игры, чтобы не перенапрягаться и не вызывать стресс.

Существует несколько основных способов сокращения стресса для баскетболисток. Они могут включать физические и эмоциональные воздействия, которые помогут снизить уровень стресса и повысить производительность в игре.

Физические способы сокращения стресса могут включать регулярные занятия физической активностью, такие как бег, плавание или йога. Регулярные занятия физической активностью могут снизить уровень стресса, улучшить настроение и укрепить здоровье баскетболисток.

Эмоциональные способы сокращения стресса включают занятия медитацией, глубоким дыханием, психологическими сессиями и общением с друзьями и семьей. Эти методы могут помочь баскетболисткам справиться с напряжением, облегчить эмоциональное расслабление и улучшить психологическое состояние.

Для сокращения стресса у баскетболисток во время тренировочного процесса можно применять следующие методы:

1. Регулярные перерывы. Во время тренировок важно обеспечивать регулярные перерывы для отдыха и восстановления энергии.

2. Планирование тренировочного процесса. Хорошо организованный и структурированный тренировочный процесс поможет баскетболисткам чувствовать себя более уверенно и меньше стрессовать.

3. Установление реалистичных целей. Баскетболистки должны понимать, что достижение высоких результатов требует времени и усилий, поэтому необходимо установить реалистичные цели и работать согласно плану.

4. Позитивная обратная связь. Тренеры и товарищи по команде должны давать баскетболисткам позитивную обратную связь и поддержку, чтобы помочь им сохранять мотивацию и дух борьбы.

5. Разнообразие упражнений. Монотонные тренировки могут вызывать у баскетболисток чувство скучности и усталости, поэтому важно разнообразить тренировочный процесс и включать в него различные упражнения и игры.

6. Медитация и расслабление. Организация сеансов медитации и расслабления перед тренировками и играми может помочь баскетболисткам сохранять спокойствие и фокусировку в стрессовых ситуациях.

7. Правильное питание и сон. Здоровое питание и достаточный сон помогают уменьшить уровень стресса и повысить уровень энергии и концентрации во время тренировок и игр.

Для сокращения стресса баскетболисток во время игровой деятельности можно использовать следующие методы сокращения стресса:

1. Техники релаксации: научите игроков глубокому дыханию, медитации, позитивному мышлению, которые могут помочь им снизить уровень адреналина и повысить спокойствие во время игры.

2. Снижение ожиданий: привыкание игроков к высоким ожиданиям может привести к большему уровню стресса и более высоким требованиям к себе во время игры. Помните, что баскетбол в первую очередь игра, и игрокам нужно наслаждаться процессом.

3. Установка целей: создание маленьких достижений во время игры и тренировки может помочь снизить уровень стресса, так как игроки будут оценивать свой прогресс и ощущать удовлетворение.

4. Коммуникация: более открытая коммуникация между тренером и игроками может помочь игрокам чувствовать себя более уверенно и установить более полезную связь во время игры.

5. Физическая подготовка: получив достаточно физической подготовки, игроки могут справиться со стрессом лучше, потому что их тела будут готовы к требованиям игры.

В заключение, для достижения успеха в баскетбольной карьере необходимо управлять уровнем стресса. Регулярные занятия физической активностью, правильное питание, медитации и общение с друзьями и семьей могут помочь баскетболисткам справиться с эмоциональным стрессом и повысить качество игры.

Библиографический список

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006.
2. Петровский А.В. Человек над ситуацией/ А.В. Петровский. – М.: Смысл, 2010.
3. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости / М.А. Одинцова. – М.: Флинта, 2015.

УДК 796.01:502

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ, И СПОСОБЫ МИНИМИЗАЦИИ ВОЗДЕЙСТВИЯ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ

**Униковская О.Д., Рындовская Е.В., Чернова А.П.,
Тимошина М.Б., Масляницин С.В.**

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: unikovskayaolesya15@mail.ru*

В данной статье исследуется актуальная тема влияния окружающей среды на здоровье студентов, занимающихся баскетболом, и способы мини-