

DOI 10.15826/spp.2025.2.145
УДК 316.614:613-053.6

ЗДОРОВЬЕ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Д.С. Лысенко¹, Н.В. Денис², Е.С. Ковалева¹

¹Академия физической культуры и спорта, Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

²Полоцкий государственный университет им. Е. Полоцкой, Новополоцк, Республика Беларусь

Аннотация. Целью работы было изучение эффективности некоторых новых подходов к формированию стрессоустойчивости и повышению уровня физического здоровья студентов вуза и колледжа. Результаты: данные собственного исследования свидетельствуют о преобладании на этапе констатирующего эксперимента студентов с высокими и средними показателями стрессочувствительности, средним и ниже среднего уровнем здоровья центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем, а также с низким и ниже среднего уровнем развития навыков безопасного поведения (по итогам выполнения тестов при подготовке к учебно-полевым сборам). Вывод: применение составленного алгоритма сочетанного использования комплекса физических упражнений, психологических тренингов и программы проведения учебно-полевых сборов способствовало достоверному улучшению большинства изученных показателей, связанных со способностью эффективно действовать и выживать в условиях чрезвычайных ситуаций.

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности, здоровье, стрессоустойчивость, физическая культура.

Для цитирования: Лысенко Д.С., Денис Н.В., Ковалева Е.С. Здоровье и стрессоустойчивость молодежи в контексте национальной безопасности // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2025. Т. 5. № 2. С. 121–130.

HEALTH AND STRESS RESISTANCE OF YOUTH IN THE CONTEXT OF NATIONAL SECURITY

D.S. Lysenko¹, N.V. Denis², E.S. Kovaleva¹

¹Academy of Physical Culture and Sports, Southern Federal University,
Rostov-on-Don, Russia

²Polotsk State University named after E. Polotskaya, Novopolotsk, Republic
of Belarus

Abstract. The aim of the study was to examine the effectiveness of several new approaches to developing stress resistance and improving physical health levels among university and college students. Results: The research data indicate that during the initial assessment stage, the majority of students showed high and moderate levels of stress sensitivity, average or below-average health indicators of the central nervous, cardiovascular, respiratory and immune systems, as well as low or below-average development of safe behavior skills (based on test results during preparation for field training exercises). Conclusion: the use of the developed algorithm for the combined use of a set of physical exercises, psychological training and a program for conducting field training sessions contributed to a reliable improvement in most of the studied indicators associated with the ability to effectively act and survive in emergency situations.

Key words: life safety, health, stress resistance, physical education.

For citation: Lysenko D.S., Denis N.V., Kovaleva E.S. Health and stress resistance of youth in the context of national security// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2025. Vol. 5. No. 2. P. 121–130.

Введение. На сегодняшний день актуальным является воспитание подрастающего поколения в соответствии с требованиями обеспечения национальной безопасности. Речь идет о способности эффективно и адекватно действовать в экстремальных ситуациях, заботиться о сохранении своего здоровья, защите личной безопасности и безопасности родных и близких, готовности к выполнению долга перед Родиной. Следовательно, задачами педагогов является поиск эффективных средств и методов сохранения физического и психологического здоровья, а также создание и применение результативных алгоритмов воспитания с одной стороны личности безопасного типа поведения, с другой стороны – способной адекватно действовать и выживать в условиях чрезвычайных ситуаций (ЧС) мирного и военного времени [1, 4, 6, 8].

Цель работы: изучение эффективности некоторых новых подходов к формированию стрессоустойчивости и повышению уровня физического здоровья студентов вуза и колледжа.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с участием студентов (юноши, возраст 17 – 19 лет) нескольких учебных заведений:

- Южного федерального университета (Ростов-на-Дону) – первая контрольная группа (КГ-1) – 40 человек;

- Полоцкого государственного университета им. Е. Полоцкой, Новополоцк, Республика Беларусь – вторая контрольная группа (КГ-2) – 20 человек;

- Новошахтинского техникума промышленных технологий – филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Шахтинский региональный колледж топлива и энергетики им. ак. Степанова П.И» (Ростовская область) – третья группа, которую разделили на две подгруппы (контрольную, КГ-3, 20 человек и экспериментальную, ЭГ-3, 20 человек).

У всех студентов оценивали вероятность развития стресса (метод Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина), величину стрессоустойчивости личности (тест Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова), выраженность субъективных симптомов дезадаптации и уровня здоровья (анкетирование методом Айзмана Р.И.), степень сформированности некоторых навыков безопасного поведения.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научной литературы [2-4] позволил установить, что главной особенностью XXI века можно назвать стирание граней между войной и миром, когда широко используются: кибератаки и информационное оружие (в том числе изоощренные фейки); террористические акты, диверсии, разжигание цветных революций, различных протестных движений (подрывающих государство изнутри); технологии «управляемого хаоса»; организация гуманитарных и климатических катастроф (например, подрывы газопроводов, диверсии на водоводах и т.п.); беспилотные летательные аппараты, роботизированные подводные и надводные комплексы, роботы-разведчики и пр.; введение различных экономических санкций противоборствующими сторонами; массовая националистическая пропаганда среди населения с акцентом на нацистские идеи. Поэтому меняется и список традиционных рисков, к которым необходимо готовить как мирное население, так и военных, чтобы повысить шансы на выживание в новых исторических условиях [5, 7].

Необходимо отметить, что для реализации какого-либо действия в ситуации риска, человеку необходимо уметь принимать решение. Специалисты отмечают, что чаще всего решение о действии или бездействии принимается в ситуации риска на основе **профессиональных знаний, предшествующего опыта и когнитивных способностей**, причем наиболее распространенной трактовкой сущности процесса принятия решений является рассмотрение его как выбор наилучшего варианта из множества существующих [3, 9]. С точки зрения специалистов-психологов,

принятие решения – волевой акт формирования последовательности действий, ведущих к достижению цели на основе преобразования исходной информации в ситуации неопределенности, при этом, возможно, самой существенной является **способность преодолевать препятствия** (поскольку воля – это способность концентрироваться на достижении поставленных целей). Такая трактовка позволяет провести аналогию между качествами, которые необходимы человеку для выживания и принятия правильного решения в экстремальной ситуации, и качествами, которые необходимы атлету для достижения наивысшего спортивного результата и победы на соревнованиях. Психофизиологические качества, оптимизирующие процесс принятия решения систематизированы



Рисунок 1 – Факторы, лимитирующие выживаемость и обуславливающие процесс принятия решения в различных видах экстремальной деятельности, в том числе во время спортивных соревнований

нами на рисунке 1. Эти факторы являются профессионально-важными как для спортсменов, так и для представителей некоторых профессий (например, военные, работники МЧС), а также могут повысить вероятность выживания в различных чрезвычайных ситуациях (ЧС) мирного и военного времени [3, 4, 9]. Очень важным для принятия решения в условиях экстремальной ситуации является также и умение ориентироваться на местности и в пространстве, которое можно формировать и развивать в процессе занятий спортивным туризмом и во время некоторых других видов физической активности [3, 9].

Различными учеными описано много фактов о взаимосвязи физической подготовленности и психологической устойчивости в экстремальных ситуациях. Доказано, что физическая подготовка формирует такие профессионально-важные качества военнослужащих, работников МЧС, МВД как ловкость, выносливость, быстрота, сила, а также способствует развитию волевых качеств, позволяющих преодолевать различные трудности и препятствия, возникающие при достижении целей и при действиях в постоянно меняющихся условиях экстремальной ситуации [3, 8, 9].

Данные собственного исследования свидетельствуют о преобладании во всех обследованных группах на этапе констатирующего эксперимента студентов с высокими и средними показателями стрессочувствительности, средним и ниже среднего уровнем здоровья центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем, а также с низким и ниже среднего уровнем развития навыков безопасного поведения (по итогам выполнения тестов при подготовке к учебно-полевым сборам). Поскольку достоверных различий при сравнении исследуемых показателей у представителей трех групп на этапе констатирующего эксперимента обнаружено не было, для участия в формирующем этапе эксперимента была выбрана третья группа студентов.

На формирующем этапе эксперимента участники третьей контрольной группы (КГ-3) использовали только стандартную подготовку к учебно-полевым сборам: 2 раза в неделю на уроках физкультуры готовились к конкурсу строя и песни, бегу на 3000 м и отрабатывали нормативы. Для третьей экспериментальной группы (ЭГ-3) было выбрано три дополнительных способа улучшения физического и психического здоровья (в т.ч. стрессоустойчивости):

- комплексы физических упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей – выполнялись ежедневно во внеурочное время: после окончания занятий в колледже и даже в выходные и праздничные дни, в вечернее время за 2 – 3 часа до ужина;

- внеурочные командные тренинги арт-терапии для повышения стрессоустойчивости включали такие техники как «Нарисуй себя», «Угадай настроение» и пр. (2 раза в неделю),

– ежедневная (примерно за 30 минут до сна – продолжительность – 10 минут) дыхательная гимнастика йогов в сочетании с классической музыкой или звуками природы (пение птиц, шум дождя и т.д.).

Динамика изученных показателей до и после 1,5-месячного проведения формирующего эксперимента представлена на рисунках 2–3 и в таблице 1.

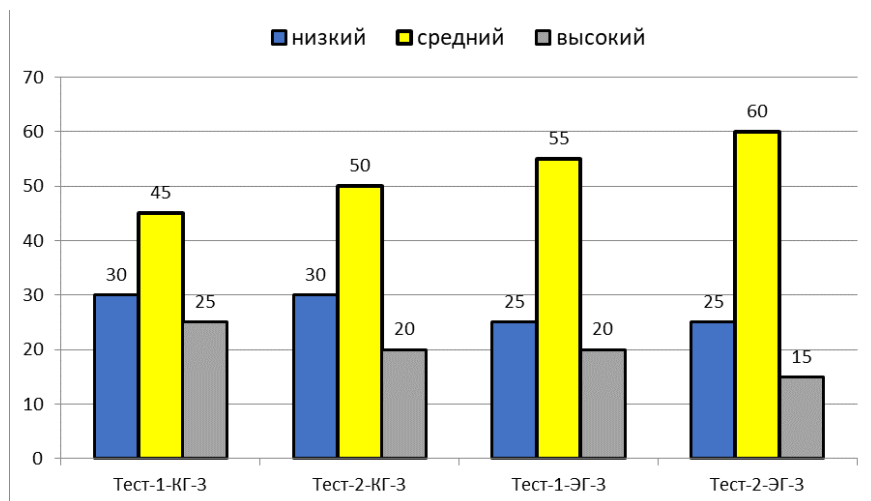
Таблица 1

Результаты выполнения тестов при подготовке к учебно-полевым сборам

Норматив	КГ-3	ЭГ-3
Констатирующий этап		
Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	$4,9 \pm 0,62$	$5,1 \pm 0,47$ +4 %, $p > 0,1$
Неполная разборка-сборка автомата, время, с	$98,57 \pm 11,34$	$86,22 \pm 10,73$ –13 %, $p > 0,1$
Одевание общевойскового защитного комплекта (ОЗК), время, с	$184,33 \pm 48,95$	$198,75 \pm 50,36$ +8 %, $p > 0,1$
Метание ручной имитационной гранаты, м	$21,47 \pm 1,36$	$19,84 \pm 1,45$ –8 %, $p > 0,1$
Бег на 100 м, с	$15,61 \pm 0,07$	$15,45 \pm 0,43$ –1 %, $p > 0,1$
Формирующий этап		
Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	$4,9 \pm 0,62$	$10,98 \pm 5,47$ +115 %, $p_1 < 0,05$
Неполная разборка-сборка автомата, время, с	$98,57 \pm 11,34$	$31,90 \pm 54,31$ –63 %, $p_1 < 0,05$
Одевание общевойскового защитного комплекта (ОЗК), время, с	$184,33 \pm 48,95$	$69,56 \pm 129,19$ –65 %, $p_1 < 0,05$
Метание ручной имитационной гранаты, м	$21,47 \pm 1,36$	$34,91 \pm 15,07$ +76 %, $p_1 < 0,05$
Бег на 100 м, с	$15,61 \pm 0,07$	$14,98 \pm 0,47$ –3 %, $p_1 > 0,1$

(р- достоверность отличия среднего арифметического значения в экспериментальной группе по сравнению с данными в контрольной группе; p_1 - достоверность различий в одной и той же группе по сравнению с констатирующим этапом)

Констатирующий эксперимент



Формирующий эксперимент

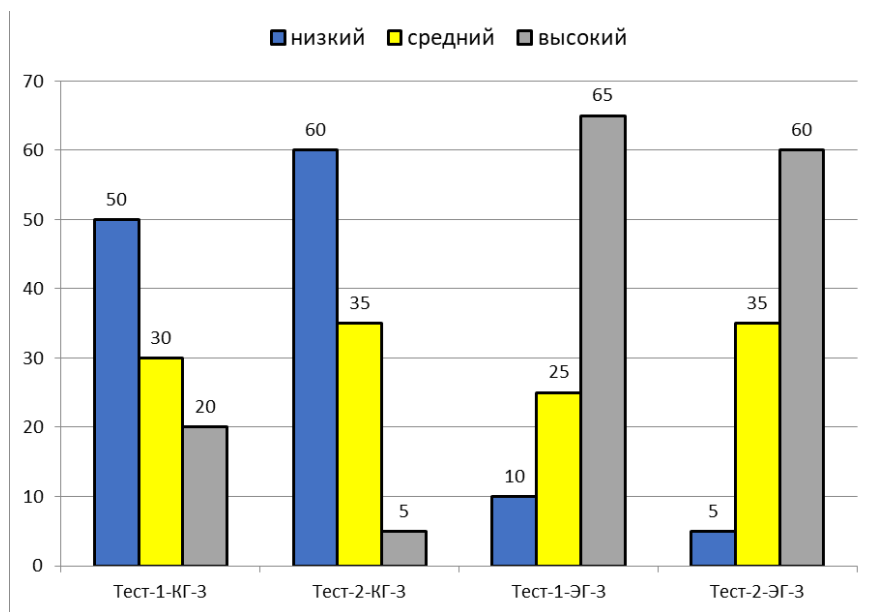
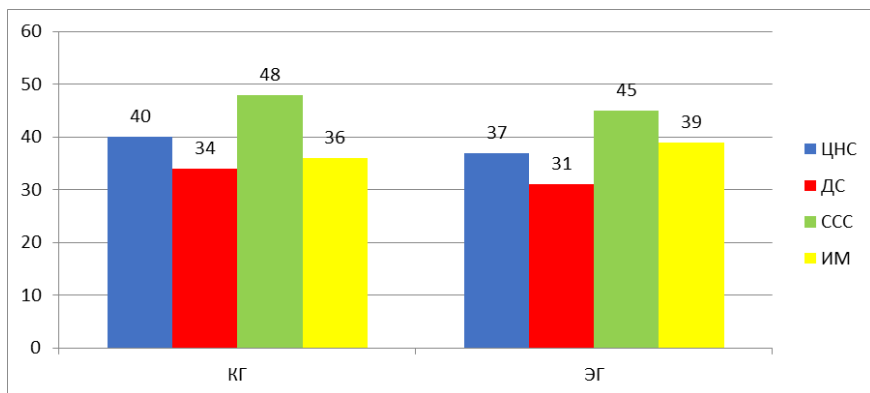


Рисунок 2 – Уровни стрессоустойчивости в тесте 1 (Тейлора-Немчина) и тесте 2 (Киршева-Рябчикова) в % от числа испытуемых

Констатирующий эксперимент



Формирующий эксперимент

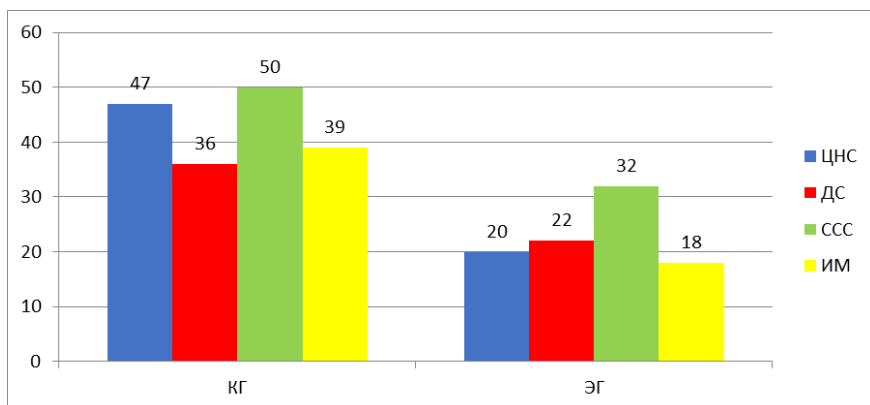


Рисунок 3 – Результаты оценивания уровня резервов организма представителей контрольной и экспериментальной группы с использованием анкеты (средний балл по группе – чем меньше баллов, тем выше уровень здоровья).

Обозначения: 1-симптомы астенического синдрома и хронической усталости (состояние центральной нервной системы), 2-состояние дыхательной системы, 3- состояние сердечно-сосудистой системы, 4- состояние системы иммунитета и склонность к аллергиям.

Все показатели в экспериментальной группе в конце формирующего эксперимента были достоверно лучше по сравнению с данными в этой же группе в начале эксперимента, тогда как большинство показателей в контрольной группе либо никак не изменились, либо ухудшились, что можно объяснить нарастанием эмоциональной напряженности и физического утомления из-за подготовки к ответственным соревнованиям и также вследствие накопленной усталости в течение учебного года.

Заключение. Применение составленного алгоритма сочетанного использования комплекса физических упражнений, психологических тренингов и программы проведения учебно-полевых сборов способствовало достоверному улучшению большинства показателей физического и психического здоровья, связанных со способностью эффективно действовать и выживать в условиях чрезвычайных ситуаций.

Список литературы

1. Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы / Д.С. Лысенко [и др.] // Университетский Терапевтический Вестник. 2023. 5 (2). С. 57 – 67. DOI: 10.56871/UTJ.2023.74.66.005
2. Атутова, Е.Н. Навыки безопасного поведения как средство формирования личности безопасного типа в опасных и чрезвычайных ситуациях // Наука через призму времени. 2017. №1. С.19 – 22. URL : <https://www.naupri.ru/journal/21.php> (дата обращения: 12.02.2025)
3. Лисовская, Е.Э. Взаимосвязь физической подготовленности и психологической устойчивости военнослужащих // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2021. № 2–3 (14–15). С. 68–71.
4. Лысенко Д.С., Кравицкий В.А., Белова Т.Н. Значение физической подготовки в ряду факторов, влияющих на эффективность действий в чрезвычайных ситуациях // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие. Сборник материалов двенадцатой международной научной конференции. Ростов-на-Дону – Таганрог, 2023. С. 50 –57.
5. Управление скоростью старения и эффективностью адаптации в неблагоприятных условиях профессиональной деятельности / А.В. Лысенко [и др.]. Ростов н/Д: Издательский центр ДГТУ, 2013. 150 с.
6. Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики / Д.С. Лысенко [и др.] // Успехи геронтологии. 2022. Т. 35. № 1. С. 61–67. DOI 10.1134/S2079057022030079
7. Флиер, А.Я. Пять стратегий культуры как системы выживания // Вестник культуры и искусств. 2023. №1 (73). С. 27 – 32.
8. Шуайбова М.О., Алимова И.А. Условия формирования личности безопасного типа поведения // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого – педагогические науки. 2018. №4. С. 92 – 98
9. Шумилин А.П., Горбачев С.Н. Анализ процесса принятия решений в экстремальных ситуациях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. №4 (39). С. 52 – 56.

References

1. Lysenko D.S., Lysenko, A.V., Fedorets, V.N., Arutjunyan A.V. (2023). Aktivnoe i zdravoe dolgoletie: nadezhdy, razocharovaniya, perspektivy [Active and healthy longevity: hopes, disappointments, prospects]. *Universitetskij Terapevticheskij Vestnik* [The University Therapeutic Bulletin]. 5(2): 57-67. DOI: 10.56871/UTJ.2023.74.66.005. (in Russian).
2. Atutova, E. N. (2017). Navyki bezopasnogo povedeniya kak sredstvo formirovaniya lichnosti bezopasnogo tipa v opasnykh i chrezvychaynykh situatsiyakh [Safe behavior skills as a means of forming a safety-oriented personality in dangerous and emergency situations]. *Nauka cherez prizmu vremeni* [Science Through the Prism of Time], 1, 19-22. URL : <https://www.naupri.ru/journal/21.php> (accessed: 12.02.2025). (in Russian).
3. Lisovskaya, E. E. (2021). Vzaimosvyaz' fizicheskoy podgotovlennosti i psikhologicheskoy ustoychivosti voennosluzhashchikh [The relationship between physical fitness and psychological stability of military personnel]. *Vestnik Chelyabinskogo*

gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie i zdravookhranenie [Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare], 2-3 (14-15), 68-71. (in Russian).

4. Lysenko, D. S., Kravitskiy, V. A., Belova, T. N. (2023). Znachenie fizicheskoy podgotovki v ryadu faktorov, vliyayushchikh na effektivnost' deystviy v chrezvychaynykh situatsiyakh [The significance of physical training in a number of factors affecting the efficiency of actions in emergency situations]. In *Fizicheskaya kultura, sport, zdorove i dolgoletie* [Physical Culture, Sports, Health and Longevity]: Proceedings of the 12th International Scientific Conference (pp. 50-57). Rostov-on-Don-Taganrog. (in Russian).

5. Lysenko, A. V., Finochenko T.A., Nazimko V.A., Chukarin A.N., Sheikhova R.G. (2013). *Upravlenie skorostyu stareniya i effektivnostyu adaptatsii v neblagopriyatnykh usloviyakh professionalnoy deyatel'nosti* [Managing the rate of aging and adaptation efficiency in adverse professional conditions]. Izdatelskiy tsentr DGTU. (in Russian).

6. Lysenko, D. S., Lysenko A. V., Sorokina L. A., Buinov L. G., Arutjunyan A. V. (2022). Uskorennoe starenie kak risk tsifrovizatsii obrazovaniya: vozmozhnosti profilaktiki [Accelerated aging as a risk of education digitalization: possibilities for prevention]. *Uspekhi gerontologii* [Advances in Gerontology], 35(1), 61-67. DOI 10.1134/S2079057022030079. (in Russian).

7. Flier, A. Ya. (2023). Pyat strategiy kultury kak sistemy vyzhivaniya [Five culture strategies as a survival system]. *Vestnik kultury i iskusstv* [Bulletin of Culture and Arts], 1(73), 27-32. (in Russian).

8. Shuaibova, M. O., & Alimova, I. A. (2018). Usloviya formirovaniya lichnosti bezopasnogo tipa povedeniya [The Conditions of Formation the Personality of Safety Mode of Behavior]. *Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psikhologo-pedagogicheskie nauki* [Bulletin of Dagestan State Pedagogical University. Psychological and Pedagogical Sciences], 4, 92-98. (in Russian).

9. Shumilin, A. P., Gorbachev, S. N. (2009). Analiz protsessa prinyatiya resheniy v ekstremal'nykh situatsiyakh [Analysis of the decision-making process in extreme situation]. *Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh* [Psychopedagogy in Law Enforcement], 4(39), 52-56. (in Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Дмитрий Сергеевич Лысенко – старший преподаватель, Академия физической культуры и спорта, Южный федеральный университет, dslysenko@sfnu.ru

Наталья Владимировна Денис – зав.кафедрой физической культуры,

гуманитарный факультет, Полоцкий государственный университет им.Полоцкой

Екатерина Сергеевна Ковалева – студент, Академия физической культуры и спорта Южный федеральный университет.

Dmitry Sergeevich Lysenko- senior lecturer, Academy of Physical Culture and Sports, Southern Federal University, dslysenko@sfnu.ru

Natalya Vladimirovna Denis – Head of the Department of Physical Culture, Faculty of Humanities, Polotsk State University named after. E. Polotskaya

Ekaterina Sergeevna Kovaleva – student, Academy of Physical Culture and Sports, Southern Federal University

Рукопись поступила в редакцию / Received: 15.03.2025

Принята к публикации / Accepted: 25.04.2025