

ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Зімніков О.О.

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного
університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Психоемоційний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за окремий період часу, що показує протікання психічних процесів залежно від відображення предметів та явищ діяльності, попередніх станів психічних особливостей особистості. Психоемоційний стан є узагальнюючим поняттям для всіх переживань, що виникають в житті, вони допомагають мотивувати людину, коригують його поведінку, впливають на мислення.

Гра – вид діяльності, який представляє свідому, ініціативну діяльність, спрямовану на досягнення умовної мети, добровільно встановлену гравцем. У грі задовольняються фізичні і духовні потреби, в ній формуються розум, вольові якості. У грі знаходить своєрідну робочий майданчик для виховання своїх моральних і фізичних якостей, її організм вимагає виходу в діяльності, що відповідає внутрішньому стану. Головною особливістю управління рухами в спортивних іграх є необхідність термінового рішення виникаючих в різноманітних ігрових ситуаціях рухових задач. Сучасна спортивна гра — багатопланова діяльність де разом з високою технікою поведіння вимагається прояв ряду різних якостей.

Спортивні ігри відіграють значну роль у відновленні психоемоційного благополуччя як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Спортсмени та спортивні команди часто слугують джерелами натхнення та прикладом для наслідування для людей. Їхні досягнення, самовідданість і стійкість можуть мотивувати інших долати труднощі та досягати своїх цілей, що призводить до покращення психоемоційного благополуччя. Загалом спортивні ігри відіграють багатогранну роль у відновленні психоемоційного благополуччя, сприяючи фізичному здоров'ю, соціальним зв'язкам, емоційній регуляції та просуванню позитивних цінностей та ідентичності. Залучення до спортивних змагань може бути ефективним способом відновлення психоемоційного стану, оскільки це сприяє використанню фізичних та психологічних ресурсів, стимулює здоровий конкурентний дух та сприяє самореалізації. Під час спортивних змагань організм виділяє ендорфіни, які допомагають зменшити рівень стресу та покращити настрій. Крім того, фокус на грі або змаганні допомагає відволіктися від зовнішніх проблем і переживань. Граючи у спортивні змагання, люди можуть відчувати радість від процесу гри та спільної діяльності з товаришами. Це сприяє позитивному настрою та підвищенню емоційного благополуччя. Загалом, спортивні змагання можуть бути потужним інструментом для відновлення психоемоційного стану, надання підтримки та відчуття спільноти, підвищення самооцінки та радості від досягнень.

Література:

1. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / О.В. Бісмак, Н.Г. Мельнік. – Х.: Вид-во Бровін О.В., 2010.
2. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців / О. А. Блінов // Вісник НАОУ. – К. : Міленіум, 2006. – Вип. 2. – С. 118–124.