

УДК 37.037

Б.А. Намаканов

д-р биол. наук, проф. МАДИ,
тел.: (499) 155-0454

В.Л. Щербакова

канд. биол. наук, доц. МАДИ,
тел.: (499) 155-0454

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ: ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье представлено современное представление о формировании стрессоустойчивости у студентов занимающихся спортом.

Ключевые слова: спорт, стресс, система психологической устойчивости

Введение

В современной психологии для описания способности личности сохранять адекватность психического состояния и эффективность деятельности в сложных условиях исследователи применяют различные термины: «психическая устойчивость», «психологическая устойчивость», «стрессоустойчивость», «нервно-психическая устойчивость», «помехоустойчивость», «морально-психологическая устойчивость», «эмоционально-волевая устойчивость», «психофизиологическая устойчивость», «профессионально-психологическая устойчивость» и др. Стрессоустойчивость представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, физические, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной

деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Стресс связан с любой спортивной активностью. Во многом развитие стрессовой реакции определяется природой стрессора, его качественными и количественными характеристиками. Но само наличие стрессора еще не обуславливает развитие у человека стрессовой реакции. Различные наблюдения свидетельствуют о том, что в человеческой популяции существуют индивиды, сохраняющие нормальные физиологические показатели даже при длительных и остро выраженных напряжениях. Возможно стрессоустойчивость результат тренировок, однако, не следует отрицать, что у каждого человека есть определенный набор личностных черт и физиологических особенностей, которые определяют его устойчивость к стрессу.

Факторы психологической устойчивости в спорте

Психологическую устойчивость личности можно рассматривать как сложное качество личности, синтез отдельных качеств и способностей. Психологическую устойчивость поддерживают внутренние (личностные) ресурсы и внешние (межличностная, социальная поддержка).

Факторы социальной среды в спорте

Факторы, поддерживающие самооценку; условия, способствующие самореализации; условия, способствующие адаптации; психологическая поддержка социального окружения (эмоциональная поддержка близких, друзей, сотрудников, их конкретная помощь в делах и т. п.).

Личностные факторы

Личностные факторы отношения личности (в том числе к себе) – оптимистическое, активное отношение к жизненной ситуации в целом;

философское (иногда ироничное) отношение к трудным ситуациям; уверенность, независимость в отношениях с другими людьми, отсутствие враждебности, доверие к другим, открытое общение; терпимость, принятие других такими, какие они есть; чувство общности, чувство социальной принадлежности; удовлетворяющий статус в группе и социуме, устойчивые, удовлетворяющие субъекта межличностные роли; достаточно высокая самооценка;

Сознание личности спортсмена

Вера – вера в достижимость поставленных целей, религиозная вера, вера в общие цели; экзистенциальная определенность – понимание, ощущение смысла жизни, осмысленность деятельности и поведения; установка на то, что можешь распоряжаться своей жизнью; осознание социальной принадлежности к определенной группе. Эмоции и чувства: доминирование стеничных позитивных эмоций; переживание успешности самореализации; эмоционально насыщение от межличностного взаимодействия, переживание чувства сплоченности, единства. Познание и опыт: понимание жизненной ситуации и возможность ее прогнозирования; рациональные суждения в интерпретации жизненной ситуации (отсутствие иррациональных суждений); адекватная оценка величины нагрузки и своих ресурсов; структурированный опыт преодоления трудных ситуаций.

Поведение и деятельность в спорте

Активность в поведении и деятельности; использование эффективных способов преодоления трудностей. На уровне темперамента свойствами, предрасполагающими к возникновению неустойчивости, являются повышенная эмоциональность, тревожность. Существенное влияние оказывает уровень развития волевых качеств спортсмена. Работа выполнялась в Московском автодорожном техническом университете.

Обследовались студенты преимущественно младших курсов более 1200 человек. Наш многолетний, более 30 лет, опыт работы в спорте, позволяет предполагать, что представленные основные составляющие психологической устойчивости в спорте отображают базис психологической устойчивости.

Выводы

Здоровье сберегающие технологии обучения студентов – наиболее актуальная проблема педагогики. Одним из ключевых способов воздействия и сохранения здоровья учащихся является формирования психологической стабильности при занятиях физической культуры и спорта. В поддержании психологической устойчивости в спорте участвуют все структуры личности.

Литература

1. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988. 283 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2008. 783 с.
3. Макарова Т.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005. 587 с.
4. Майкели Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины. СПб.: Лань, 1997. 400 с.
5. Спортивная медицина: справочник для врача и тренера. М.: Терра-Спорт, 2003. 239 с.
6. Цзард К. Эллис психология эмоций: пер. с англ. СПб.: Питер. 2008. 464 с.

References

1. Dembo A.G. Vrachebnyj kontrol' v sporte, Moscow, Medicina, 1988, 283 p.
2. Il'in E.P. Jemocii i chuvstva, SPb, Piter, 2008, 783 p.
3. Makarova T.A., Loktev S.A. Medicinskij spravocnik trenera, Moscow, Sovetskij sport, 2005, 587 p.
4. Majkeli L., Dzhenkins M. Jenciklopedija sportivnoj mediciny, SPb, Lan', 1997, 400 p.
5. Sportivnaja medicina: spravocnik dlja vracha i trenera, Moscow, Terra-Sport, 2003, 239 p.
6. Czard K. Jellis psihologija jemocij, SPb, Piter, 2008, 464 p.

B.A. Namakanov,

V.L. Scherbakova

Health saving technologies of training: resistance to stress formation at students

Abstract. The article is devoted to psychophysiology of stresstability in sportsmen

Key words: sport, stress, sressstability.