

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

С. А. Мамзин

*Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
г. Чайковский, Пермский край, Российская Федерация
e-mail: serega22mamzin@mail.ru*

Проблема эмоционального стресса в последнее время является одной из наиболее актуальных тем в психологической науке и практике, а проблема экзаменационного стресса – в основном у учащейся молодежи. Особое место в обучении, воспитании и подготовке спортсменов занимают вопросы повышения стрессоустойчивости. Одной из задач в спортивной подготовке является овладение не способами нейтрализации стресса, а способами управления. Цель исследования: выявить необходимость повышения стрессоустойчивости при работе со студентами в студенческом спорте. В исследовании приняли участие 15 спортсменов-студентов. Анкетирование позволило увидеть и оценить состояние команды в целом, а также каждого отдельного участника эксперимента. Разработанные рекомендации, направленные на повышение стрессоустойчивости, позволяют улучшить в значительной степени качество психологической подготовки в тренировочном процессе.

The problem of emotional stress has recently been one of the most pressing topics in psychological science and practice, and the problem of exam stress, mainly among young students. A special place in the education, upbringing and training of athletes is occupied by the problem of increasing stress resistance. One of the tasks in sports training is to master not the ways of neutralizing stress, but the methods of management. The purpose of the study: to identify the need to increase stress resistance when working with students in university sports. The study involved 15 student athletes. The survey made it possible to see and assess the state of the team as a whole, as well as each individual participant in the experiment. The developed recommendations, aimed at increasing stress resistance, can significantly improve the quality of psychological preparation in the training process.

Ключевые слова: стресс; стрессоустойчивость; стрессоустойчивость спортсменов; студенческий спорт.

Keywords: stress; stress resistance; stress resistance of athletes; student sports.

Стресс – ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции. Он представляет собой состояние чрезмерного сильного и длительного психологического напряжения. Проблема эмоционального стресса в последнее время является одной из наиболее актуальных тем в психологической науке и практике, а проблема экзаменационного стресса – в основном у учащейся молодежи.

Устойчивость к психологическому стрессу во многом определяет способность человека противостоять его отрицательному влиянию на

успешную деятельность. Крайне благоприятное воздействие на нервную систему оказывают занятия физической культурой, так как способствуют выбросу эндорфинов. Однако профессиональный спорт предъявляет высокие требования к психологической подготовке спортсменов. Особое место в обучении, воспитании и подготовке спортсменов занимает проблема повышения стрессоустойчивости. Одной из задач в спортивной подготовке является овладение не способами нейтрализации стресса, а способами управления. В студенческом спорте проблема стрессоустойчивости имеет большой смысл, так как студенты подвергаются высокому стрессовому воздействию.

По мнению К. В. Судакова, распространенным источником травмирующего воздействия у студентов является экзаменационная сессия [4]. Загруженность обучающихся в период сессии, безусловно, особенно велика. Интенсивная умственная нагрузка, ликвидация задолженностей, работа с большим количеством информации, которую необходимо выполнить в короткие сроки, нарушение режима дня, недостаток сна – это причины, служащие возникновению стресса. Зачеты и экзамены могут послужить факторами, оказывающими влияние на настроение, самочувствие, психику и психоэмоциональное состояние студентов. Снижение аппетита, тревожные мысли, дрожь в конечностях, учащенный пульс, бессонные ночи – характерные проявления стресса перед зачетами и экзаменами. Мнение о том, что все болезни являются следствием «нервов» в научном обществе, считается достоверным. В настоящее время получены убедительные доказательства, что учебный стресс негативно воздействует на нервную, иммунную, сердечно-сосудистую систему студентов и в целом на эмоциональное состояние [3].

Студенческий спорт – спортивные занятия в высших и средних специальных учебных заведениях различных форм собственности по государственным программам, а также занятия в спортивных секциях и командах по игровым видам спорта общественных объединений спортивной направленности (спортивные клубы, коллективы физической культуры), участие в спортивных соревнованиях [1].

Как и любой спортивный процесс, студенческий спорт требует не только физической подготовки, но и психологической. Стресс и студенчество – два неотделимых понятия, так как студенты испытывают стрессовые состояния наиболее часто.

Цель исследования: оценка и анализ показателей стрессоустойчивости студентов-спортсменов.

В исследовании приняли участие 15 спортсменов-студентов футбольной команды «Труд» г. Чистополь, обучающихся в различных учебных заведениях Российской Федерации как высшего, так и среднего уровня образования.

В ходе работы нами были использованы тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых и анкетирование.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Психологическое тестирование.

3. Методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе нами было проведено анкетирование в исследуемой группе для того, чтобы понять исходное состояние обучающихся. Наиболее важными вопросами в анкете были:

1. Количество занятий в день/неделю?
2. Наличие академических задолженностей в учебном графике?
3. Состояние усталости на данный момент по 10-бальной шкале, где 1 – не устал, 10 – устал сильно?
4. Успеваемость студента на данный момент – количество оценок «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».
5. Как часто вы тренируетесь/занимаетесь в рамках студенческого спорта?
6. Уделяете ли вы внимание психологической подготовке в тренировочном процессе в рамках студенческого спорта?

Ответы на вышеуказанные вопросы показали, что успеваемость исследуемой группы средняя, ближе к низкому уровню. Количество занятий в среднем в день – 4, в неделю – 20. 50 % группы имеют, как минимум, 1 академическую задолженность. Общее состояние усталости у испытуемых – 7. 100 % участников исследования входят в спортивное движение своего учебного заведения и активно участвуют в тренировочном процессе, соревновательной деятельности. Большинство студентов-спортсменов не уделяют внимание психологической подготовке.

Анкетирование позволило увидеть и оценить состояние команды в целом, а также каждого отдельного участника эксперимента. Уже на этапе анкетирования были выявлены проблемы, на которые необходимо обратить внимание в процессе организации исследования.

Вторым и важным этапом исследования стала организация психологического тестирования – теста на стрессоустойчивость по методике Ю. В. Щербатых.

Юрий Викторович Щербатых – доктор биологических наук, профессор психологии Московского гуманитарно-экономического университета. Он является автором комплексной методики саморегуляции психофизиологического состояния, основанной на комбинации аутотренинга, направленной визуализации и специальных дыхательных техник [5].

Проведенный тест на стрессоустойчивость показал, что в команде есть только 1 человек (6 %), который устойчив к стрессу и остальные 14 человек (94 %) имеют повышенную чувствительность к стрессу. Полученные результаты в очередной раз доказывают необходимость работы в психологической подготовке, а именно в стрессоустойчивости спортсменов. Для проверки результатов использовался метод математической статистики.

Основная задача при повышении стрессоустойчивости спортсменов – выведение из зоны комфорта. То есть смоделировать стрессовую, непривычную, ситуацию для человека, чтобы адаптировать организм к изменяющимся условиям. Рекомендации для повышения стрессоустойчивости в студенческом спорте:

1. Проведение психологических тренингов с использованием дыхательных и медитативных техник. Такие упражнения помогут самим спортсменам понять значимость психологической подготовки в тренировочном и соревновательном процессах.

2. Проведение фитнес-аэробики на тренировочных занятиях. Такой способ подготовки поможет еще больше раскрепостить спортсменов и вывести из зоны комфорта. Аэробика – гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. С помощью аэробики возможно решение следующих задач:

- сплочение команды при помощи работы в едином музыкальном ритме;
- возможность каждому спортсмену поработать в комфортном ритме;
- уничтожение психологических барьеров и стереотипов, что «аэробика – женский вид спорта»;
- расширение кругозора спортсменов в области физической культуры [2].

3. Организация и проведение товарищеских соревнований между командами или спортсменами. Товарищеские игры – один из эффективных способов создать соревновательную атмосферу для спортсменов. С помощью проведения игр можно максимально создать соревновательную среду, что значительно увеличит устойчивость к стрессу у каждого игрока команды.

Выводы:

Проведенный нами анализ результатов исследования позволил выявить следующие проблемы: недостаточное внимание психологической подготовке в тренировочном процессе; исходное психологическое состояние исследуемой группы находится на критически низком уровне. Решение данных проблем возможно через реализацию разработанных рекомендаций к внедрению в тренировочный процесс в студенческом спорте.

Разработанные рекомендации, направленные на повышение стрессоустойчивости, позволят: улучшить в значительной степени качество психологической подготовки в тренировочном процессе; совершенствовать тренировочный процесс в целом, а также дадут возможность улучшить спортивный результат каждого спортсмена индивидуально.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Модельный закон о студенческом спорте : принят на двадцать первом пленарном заседании МПА СНГ (постановление № 21-9 от 16 июня 2003 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://iacis.ru/public/upload/files/1/149.pdf#:~:text=Студенческий %20 спорт% 20%20спортивные%20занятия,культуры\)%2C%20участие%20в%20спортивных %20соревнованиях.](https://iacis.ru/public/upload/files/1/149.pdf#:~:text=Студенческий%20спорт%20%20спортивные%20занятия,культуры)%2C%20участие%20в%20спортивных%20соревнованиях.) – Дата доступа: 22.11.2022.

2. Назаренко, Л. Д. Моделирование подготовки тренера по спортивной аэробике / Л. Д. Назаренко, Н. В. Гущина // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 7. – С. 15–17.

3. Суворова, В. В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова ; Науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1975. – 208 с.

4. Судаков, К. В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу / К. В. Судаков – М. : НИИ им. П. К. Анохина РАМН, 2012. – 148 с.

5. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособие / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.