

УДК 378

**ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У
СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ
РЕАЛИЗАЦИИ АКТИВНЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ**

Александр Игоревич Кондулинский, аспирант,

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК, п. Малаховка)

Аннотация

Статья посвящена экспериментальному обоснованию эффективности реализации авторского курса «Управление стрессом в спорте», который включает в себя тренинг «Стрессоустойчивость» в рамках вариативной части образовательной программы у студентов вуза физической культуры, обучающихся по специальности «Психология и педагогика». Основной целью данного курса является формирование компетенции стрессоустойчивости у будущих педагогов-психологов. Для проверки эффективности предлагаемого курса использовалось психолого-педагогическое тестирование, по результатам которого определялась динамика психологических и физиологических показателей характеризующих стрессоустойчивость: личностной и ситуативной тревожности, агрессивности, ригидности, фрустрированности, уровня нервно-психического напряжения, психоэмоционального состояния, адаптационного потенциала, выраженности тонуса симпатической и парасимпатической нервной системы. В результате проведённого эксперимента выявлена положительная динамика по всем исследованным показателям кроме фрустрированности.

Ключевые слова: компетенция стрессоустойчивости, психолого-педагогическое тестирование, активные формы обучения, практико-ориентированный курс, педагог-психолог.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.11.93.p54-58

**STRESS RESISTANCE COMPETENCE FORMATION AMONG THE PHYSICAL
CULTURE UNIVERSITY STUDENTS-PSYCHOLOGISTS BASED ON
PERFORMANCE OF ACTIVE FORMS OF LEARNING**

Alexander Igorevich Kondulinsky, the post-graduate student,

*Moscow State Physical Education Academy,
Settlement Malakhovka, Moscow Region*

Annotation

The article is devoted to experimental substantiation of efficiency of realization of the author's course «Managing stress in sports», which includes training «Stress resistance» in the framework of the variable part of the educational program among the students of the University of physical culture, studying on the specialty «Psychology and pedagogy». The main aim of this course is formation of the competence of the stress resistance among the future teachers-psychologists. To test the effectiveness of the proposed course the psychological-pedagogical testing had been used, the results of which was determined by the dynamics of the psychological and physiological indicators characterizing stress: the personal and situational anxiety, aggression, rigidity, frustration, the level of nervous-mental stress, emotional state, adaptive capacity, severity of tone of sympathetic and parasympathetic nervous system. Because of the experiment a positive dynamics in all investigated parameters except the frustration has been revealed.

Keywords: competence to handle stress, psychological-pedagogical testing, active forms of training, practice-oriented course, teacher-psychologist.

Модернизация современного профессионального образования предполагает творческий подход к обучению студентов педагогических специальностей, отход от традиционной репродуктивной формы получения знаний и внедрение активных форм обучения. Образовательные стандарты 2 и 3 поколения значительно расширяют возможности деятельности вузов и каждого педагога, позволяют наполнять вариативную часть учебной программы дисциплинами, не представленными в базовой части, но являющимися актуальными в современном динамичном обществе, которые обеспечивают студентов не

только теоретическими и практическими знаниями в основных дисциплинах, но и вооружают особыми навыками и умениями, которые можно определить как основу индивидуально-личностных характеристик каждого будущего специалиста [3]. Бесспорно, важным навыком педагога-психолога можно назвать личную стрессоустойчивость.

Анализ опыта зарубежных стран в части использования модели обучения, ориентированной на практику, в национальных образовательных системах чрезвычайно полезен для осознания эффективности перехода к проектированию образовательных программ, акцентированных на приобретение слушателями практических навыков. Оценка эффективности в этом случае показывает результаты в части повышения качества образования, обеспечения генерирования и повышения мобильности знаний слушателей, перехода к практико-ориентированному обучению. Даже самый большой багаж знаний, приобретённый через преимущественное освоение теоретического курса, неподкреплённого практикой, или в условиях относительной изоляции теории и практики, будет по большей степени растрочен, так как особенностью нашей является тенденция к активным формам познания. В соответствии с психофизиологическими особенностями человека технологии обучения должны быть именно активными, а не репродуктивными [1].

Необходимо в рамках образовательной программы в целом, и отдельных дисциплин в частности расширять все виды активной учебной деятельности, приближенные к деятельности профессиональной. Речь идет о практических упражнениях, прикладных исследованиях, ролевых играх, демонстрациях в обучении студентов, и, вообще, об увеличении объема творческой самостоятельной работы студентов. При создании планов внеучебных мероприятий следует учесть необходимость формирования ценностно-смысловых составляющих компетентности будущего специалиста, которые можно раскрыть при использовании активных методов обучения.

В рамках предложенного направления активного, практико-ориентированного обучения студентов, в целях повышения компетентности будущих педагогов-психологов вуза физической культуры, нами разработан авторский курс «Управление стрессом в спорте», включающий в себя также тренинг «Стрессоустойчивость».

Целью освоения курса является приобретение обучающимися знаний в области теории стресса и стрессоустойчивости, развитие личности и формирование созидательных и познавательных способностей, приобретение необходимых в будущей профессиональной деятельности компетенций, развитие умения управлять собственным психическим состоянием, освоение практических техник управления стрессом в спортивной деятельности. К задачам, решаем в ходе освоения курса относятся:

1. Обеспечить студентов знаниями о структуре профессионального стресса и стрессоустойчивости, факторах, их обуславливающих, механизмах развития стресса.
2. Обеспечить студентов знаниями об основных методах диагностики стрессовых состояний, обучить их использованию в практической деятельности.
3. Сформировать у студентов представление о современных методах и технологиях формирования стрессоустойчивости у спортсменов.
4. Сформировать у студентов способности использовать полученные знания, умения и навыки в конкретных видах будущей профессиональной деятельности, а именно в работе со спортсменами по управлению стрессовыми состояниями в тренировочной и соревновательной деятельности.

Представленные курс и тренинг были реализованы в рамках учебного процесса у студентов 3 курса, обучающихся по специальности «Педагогика и психология». Перед прохождением обучающего курса и по его окончанию были проведены тестирования, по результату которых определялась динамика показателей, характеризующих уровень стрессоустойчивости студентов и, соответственно, эффективность разработанного курса.

Для экспериментального исследования стрессоустойчивости были использованы следующие методики:

1. Психологические: уровень личностной и ситуативной тревожности (шкала Спилберга-Ханина), самооценка тревожности, ригидности, фрустрированности, агрессивности (ТФАР), психоэмоциональное состояние (тест Люшера), физиологическая реакции на стресс, нервно-психическая устойчивость («Прогноз-2»), нервно-психическое напряжение (НПН), адаптационный потенциал (копинг-стратегии Лазаруса) [2].

2. Физиологические: толерантность к гиперкапнии и гипоксии, выраженность тонуса симпатической и парасимпатической нервной системы.

В таблице 1 приведены результаты тестирования психологических качеств, характеризующих стрессоустойчивость, в группе «Педагогика и психология».

Таблица 1

Динамика показателей психоэмоционального состояния студентов до и после завершения эксперимента

№ п/п	Методика	Этап тестирования	I	II	p
1	Шкала Спилберга-Ханина, баллы				
	СТ		39,7±8,9	25,9±3,6	<0,05
	ЛТ		41±4,2	26,9±5,9	<0,05
2	ТФАР				
	Тревожность		8±1,2	5,8±0,5	<0,05
	Фрустрированность		7,2±0,9	5,3±0,8	>0,05
	Агрессивность		10,1±0,9	6,8±0,6	<0,05
	Ригидность		9,9±0,7	6,7±1,1	<0,05
3	НПН (Т.А. Немчин), индекс		52,8±17	36,9±9	<0,05
4	Прогноз-2		24,1±2,8	12,1±3,1	<0,05
5	Тест Люшера				
	ВК		2,0±0,2	1,1±0,2	<0,05
	СО		18±3,2	10,1±1,3	<0,05
6	Копинг-стратегии Лазаруса, суммарный балл		9,6±1,1	6,5±1,2	<0,05
7	Физиологическая реакция на стресс		66,5±8,7	49,5±9,1	<0,05

Примечание: в методике ТФАР: 0-7 баллов – низкий уровень; 8-14 – средний уровень; 15 и более баллов – высокий уровень. В методике НПН: индекс от 30 до 42 – низкий уровень напряжения; от 42 до 70 – средний; от 71 до 90 – высокий. По шкале Спилберга-Ханина: до 30 баллов – низкая тревожность; 31–45 баллов – умеренная тревожность; 46 и более баллов – высокая тревожность. В анкете «Прогноз-2»: 5 и менее баллов – высокий уровень нервно-психической устойчивости (НПУ); 6-13 хорошая НПУ; 14-28 – удовлетворительная НПУ; 29-32 – неудовлетворительная НПУ. В копинг-стратегии Лазаруса: 0-6 баллов – адаптационный вариант копинга (низкий уровень напряженности); 7-12 баллов – средний адаптационный потенциал; 13-18 – высокая напряженность копинга, выраженная дизадаптация. В тесте Люшера: ВК – 1,2 – оптимум, менее 1 – усталость, более 1,8 – затруднение в переносимости нагрузки; СО – от 0 (крайне неустойчивый эмоциональный фон) до 32 (высокий уровень эмоциональной устойчивости). В тесте физиологическая реакция на стресс: до 70 баллов – низкая частота возникновения физиологической реакции на стресс; 70-90 – средняя; свыше 90 – высокая.

Согласно данным таблицы 1, на начало эксперимента индекс нервно-психического напряжения в среднем по группе составлял 52,8 балла, что соответствует среднему уровню напряженности психических процессов. После проведения эксперимента индекс нервно-психического напряжения (средние показатели по группе) изменился на 15,9 балла ($p<0,05$), уровень напряжения снизился до интервала низкого значения. По тесту ТФАР: все 4 показателя (тревожность, ригидность, агрессивность) уменьшились до низких значений, не смотря на то, что фрустрированность изменилась недостоверно, в связи с тем, что изначально уровень фрустрированности в группе был низким. По результатам шкалы Спилберга-Ханина на начальном этапе эксперимента показатели соответствовали умеренной тревожности, по завершению эксперимента, показатель ситуативной тревожности снизились на 13,8 балла ($p<0,05$), личностной тревожности – на 14,1 балла, и попа-

ли в интервал, соответствующий низкой тревожности.

На начальном этапе эксперимента НПУ находилось на отметке «удовлетворительная», на завершающем этапе показатель достоверно улучшился на 11,1 баллов и попал в ранг «хорошая НПУ».

В ходе тестирования по методике Люшера определялись два количественных показателя психофункционального состояния: вегетативный коэффициент (ВК), показывающий баланс активности симпатической и парасимпатической нервной системы и суммарное отклонение (СО), отражающий преобладающее настроение. ВК уменьшился достоверно со значения, демонстрирующего трудности в преодолении нагрузки, то есть напряжение адаптационной системы организма ($ВК=2,0$), до оптимального значения (1,1). СО также уменьшился с 18 до 10,1, что свидетельствует об улучшении психоэмоционального фона испытуемых.

По результатам теста Лазаруса, на начальном этапе тестирования значение показателя соответствовало среднему адаптационному потенциалу. При повторном тестировании показатель достоверно изменился на 3,1 балла и оказался в пограничной норме между адаптационным потенциалом копинга и средним адаптационным потенциалом.

Показатель частоты физиологической реакции на стресс при первом тестировании находился в диапазоне низких пограничных значений. При повторном тестировании отмечено уменьшение значения показателя на 17 баллов.

В таблице 2 продемонстрирована динамика показателей, характеризующих физиологическую реакцию на стресс.

Таблица 2

Динамика показателей, характеризующих физиологические показатели реакции на стресс у студентов («Педагогика и психология»)

№ п/п	Методика	Этап тестирования	I	II	p
1	Индекс Кердо		19,4±2,1	11,3±1,8	<0,05
2	Проба Штанге, с		48±9,8	65,6±6,2	<0,05

Перед началом эксперимента значения по индексу Кердо соответствовали состоянию умеренного стресса. После проведения эксперимента показатель достоверно улучшился на 8,1 балла и по оценочной шкале стал соответствовать балансу активности симпатической и парасимпатической нервной системы, т.е. отсутствию стресса. Значения пробы Штанге в первом тестировании находились в диапазоне умеренно сниженной стрессоустойчивости. В повторном тестировании этот показатель улучшился на 20,3 с.

Представленные результаты психолого-педагогического тестирования демонстрируют эффективность использования разработанного авторского курса в целях формирования компетенции личностной стрессоустойчивости студентов - психологов вузов физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асмолов, А.Г. Образование как расширение возможностей развития личности (от диагностики отбора – к диагностике развития) / А.Г. Асмолов, Г.А. Ягодин // Вопросы психологии. – 1992. – № 1-2. – С. 6-13.
2. Горбунов, Г.Д. Психодиагностика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2008. – 296 с.
3. Назарова, Т.С. Педагогические технологии: новый этап эволюции? / Т.С. Назарова // Педагогика. – 1997. – № 3. – С. 20-27.

REFERENCE

1. Asmolov, A.G. (1992), "Education as empowerment of the individual (from diagnosis of selection – to diagnostics development)", *Questions of psychology*, No. 1-2, pp. 6-13.

2. Gorbunov, G.D. (2008), *Psychological diagnostics of sport*, publishing house “Soviet Sport”, Moscow, Russian Federation.

3. 3. Nazarov, T.S. (1997), “Educational technology: a new stage of evolution?”, *Pedagogy*, No. 3, pp. 20-27.

Контактная информация: rottingchurch@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.10.2012.

УДК 796.01:612.821

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС И ЕГО СВЯЗЬ С МОРФОТИПОМ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ И БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-15 ЛЕТ

Ирина Сергеевна Красноруцкая, кандидат биологических наук, старший преподаватель, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье представлены результаты исследований по выявлению влияния расширенного двигательного режима на психофизиологический статус, адаптивность развития организма юных спортсменов 10-15 лет, связи типа телосложения с психофизиологическим профилем, указывается на разнокачественность популяции по соматическим и адаптивным признакам; обосновывается использование конституционно-типологического подхода при определении индивидуальной нормы. На основании психофизиологических показателей, характеризующих поведенческие механизмы адаптации индивида, определялся уровень функциональной и психологической подготовленности юных спортсменов к тренировочно-соревновательной деятельности.

Ключевые слова: функциональное состояние, юные футболисты и баскетболисты, психофизиологический статус, соматодиагностика, типы телосложения, адаптация.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.11.93.p58-62

PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATUS AND ITS RELATION TO MORPHOTYPE AMONG THE YOUNG FOOTBALL AND BASKETBALL PLAYERS AGED 10- TO 15-YEAR-OLD

Irina Sergeevna Krasnorutskaya, the candidate of biologic sciences, senior teacher, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Annotation

The article presents the results of researches on detection influence of the expanded movement mode on the psychophysiological status and on adaptability of an organism development among the young 10- to 15-year-old athletes, as well as connections of the type of body composition with psychophysiological profile. The author underlines different quality factors of population by somatic and adaptive attributes and substantiates the use of the constitutional-typological approach in determining the individual norm. The author determines the level of functional and psychological readiness of young athletes to the training competitive activity basing on the psycho-physiological parameters describing behavioral mechanisms of adaptation of the individual.

Keywords: functional status, young football and basketball players, psycho-physiological status, somatic diagnostic, constitution types, adaptation.

ВВЕДЕНИЕ

Адаптационный процесс можно рассматривать на различных уровнях его протекания, в том числе на уровне психофизиологической регуляции [1].

Реально это означает, что в игровых видах спорта, которым присущи моторная и психологическая сложность в тренировочно-соревновательной деятельности, высокий уровень психоэмоционального напряжения, концентрация внимания, быстрота двига-