

УДК 159.9:796.01

ДУАЛИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Александр Игоревич Кондулинский, аспирант,

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

Аннотация

Целью настоящего исследования являлась разработка и апробация психолого-педагогической технологии обучения студентов вузов физической культуры формированию стрессоустойчивости у спортсменов. Базовой концепцией при разработке данной технологии являлась необходимость формирования в процессе профессионального обучения собственной стрессоустойчивости студентов, как основы профессионально-личностной и индивидуально-личностной компетентности, которая в дальнейшем будет способствовать самой возможности их реализации, как практикующих психологов. В этой связи, эксперимент был поделён на 2 этапа: на первом этапе реализовывалась разработанная технология обучения студентов, на втором этапе студенты практиковались в умении работать со спортсменами как психологи, после реализации данной практико-ориентированной программы проводилась психодиагностика спортсменов.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, психолого-педагогическая технология, практико-ориентированный курс, психоэмоциональное состояние, психодиагностика.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.04.86.p64-68

DUALISTIC APPROACH TO TRAINING OF PHYSICAL CULTURE HIGHER SCHOOLS STUDENTS TO STRESS RESISTANCE FORMATION AT ATHLETES

Alexander Igorevich Kondulinsky, the post-graduate student,

Moscow State Academy of Physical Training, Settlement Malakhovka, Moscow Region

Annotation

The purpose of the present research was to design and approve the psycho-pedagogical technology of training the students of the Universities of physical culture to formation of the stress resistance of the athletes. The basic concept at the development of this technology was the necessity in formation during the process of professional training of students' own stress resistance, as the basis of professionally personal and individually personal competence, which in future will contribute to the possibility of their realization as practicing psychologists.

Under this purpose, the experiment has been divided into two stages: at the first stage the developed educational technology has been implemented, at the second stage the students practiced in skills to work with athletes as psychologists, after realizing this practical oriented program the psychognosis of athletes took place.

Keywords: stress, resistance to stress, psychology-pedagogical technology, practical-focused course, psychoemotional condition, psychodiagnosis.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из основополагающих направлений в психолого-педагогическом сопровождении физической культуры и спорта является формирование стрессоустойчивости тренеров и спортсменов. Стрессоустойчивость – системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности [1,2]. Спортивная деятельность осуществляется в условиях ярко выраженного стресса, особенно если это происходит в спорте высших достижений [3].

В этой связи, особый интерес в сфере физической культуры и спорта вызывает

разработка педагогических технологий способствующих обучению стрессоустойчивости будущих специалистов, которые будут готовы к продуктивной работе в избранной сфере. Интерес к данной проблеме обусловлен тем, что профессиональная стрессоустойчивость является важнейшим фактором оптимизации соревновательной и тренировочной деятельности и успешной профессиональной адаптации.

Целью настоящего исследования является совершенствование профессиональной подготовки студентов вуза физической культуры посредством обучения технологии формирования стрессоустойчивости у спортсменов. В соответствии с целью исследования в работе были поставлены следующие задачи: разработать и апробировать психолого-педагогическую технологию обучения студентов формированию стрессоустойчивости у спортсменов; экспериментально обосновать эффективность разработанной технологии.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 18 студентов вуза физической культуры, обучающиеся по специальности «Педагогика и психология» и 18 спортсменов высокой квалификации различных специализаций в возрасте до 27 лет. На начальном этапе эксперимента все участники прошли психологическое тестирование на программно-аппаратном комплексе «НС-Психотест», с целью выявления особенностей их психоэмоционального состояния, уровня нервно-психической напряжённости, психологических стратегий поведения в стрессовых ситуациях. Использовались следующие методики тестирования [1]: тест Люшера, методика ТФАР, шкала ситуативной тревожности Спилберга-Ханина, опросник «Определение нервно-психического напряжения» Т.Немчина, методика «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС). Затем были сформированы 4 группы: 2 экспериментальные группы (ЭГ), состоящие, одна из студентов (ЭГ-1: n=9), другая из спортсменов (ЭГ-2: n=9); 2 контрольные группы – образованные по такому же принципу (КГ-1 и КГ-2, соответственно). Участники ЭГ-1 осваивали разработанный нами практико-ориентированный курс «Управление стрессом в спорте». Группы КГ-1 и КГ-2 выполняли функцию «объектов» практической деятельности студентов после прохождения основной образовательной части курса. Спортсмены тестировались по трём методикам: шкале ситуативной тревожности Спилберга-Ханина, «определение нервно-психического напряжения» и «Экспресс-оценка спортсменов». По завершению эксперимента, все его участники были протестированы повторно, в целях выявления динамики показателей. Существенным моментом проведения тестирований являлось то, что они проходили в ситуациях стрессогенного характера (экзамен, соревнования).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Основная идея разработанной технологии основывается на положении о том, что образовательный процесс в рамках предлагаемой программы дисциплины должен представлять собой практико-ориентированный курс, в котором получение теоретической базы не является конечной целью, а только ступенью к достижению практических умений и навыков. В этой связи, программой дисциплины не предусмотрено традиционное разделение по видам работ (лекции, семинары, практикумы), а усвоение теоретического курса оценивается по результативности практических действий.

Ещё одним существенным аспектом технологии является положение о том, что до определённого момента, который регистрируется при тестировании, обучающиеся студенты сами являются объектами технологии формирования стрессоустойчивости, так как для успешного управления стрессовыми состояниями у спортсменов, они должны быть, с одной стороны, сами стрессоустойчивы, с другой – знать и «чувствовать» технику изнутри. Кроме того, мы имеем возможность, таким образом, в рамках формирующего эксперимента провести пилотажный эксперимент и получить дополнительную информацию об эффективности разработанной технологии в «камерных» условиях. В этом и заключается

дуалистический подход к обучению студентов формированию стрессоустойчивости у спортсменов.

Программа экспериментального обучения включала в себя три основных блока:

I. Теоретический блок, который реализовывался в рамках практической деятельности и был связан с ней временными и смысловыми рамками.

II. Практический блок – 1, включающий в себя активные формы взаимодействия по схеме студент-студент, студент-преподаватель и самостоятельную работу студентов во внеурочное время: тренинги, игровое проектирование, ролевые, психотехнические игры в «камерных» условиях, ролевые игры и упражнения постановки в условиях, приближенных к реальным стрессогенным ситуациям, аутогенные тренировки. Осуществлялось обучение использования принципов обратной связи в саморегуляции и в целях достижения взаимопонимания между участниками эксперимента, корректировки индивидуального стиля общения.

По завершению вышеуказанных разделов практического блока программы осуществлялось промежуточное тестирование.

Вышеизложенные разделы практического блока разработанной технологии представляют собой «камеральное» осуществление эксперимента и реализуются в рамках первого этапа (студент – объект обучения в контексте исследования).

На втором этапе, в «полевых» условиях (студент – субъект обучения), эксперимент проходил при участии группы спортсменов, по 9 человек на каждую группу студентов, участвующих в исследовании.

III. Практический блок – 2.

1. «Камерные» тренинги, групповые и индивидуальные: студент – спортсмены, студенты – спортсмены, студент – спортсмен.

2. Тренинги непосредственно в условиях соревнования (индивидуальные).

IV. Репродуктивный блок. Психологическое и физиологическое тестирование студентов и спортсменов. Разработка и защита проекта «Индивидуальная программа формирования стрессоустойчивости спортсмена», который каждый студент реализует под конкретного спортсмена.

В таблице 1 представлены результаты предварительного и заключительного тестирования студентов контрольной и экспериментальной групп, проведённого перед началом и по завершению эксперимента соответственно.

Таблица 1

Динамика показателей психоэмоционального состояния студентов (n=9)

Этап тестирования	НПН (индекс)		ТФАР, баллы		Спилберг-Ханин (СТ-ЛТ), баллы	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	48,7±13,2	52,8±17	(7-5,7)- (8,3-6,8)	(8-7,2)- (10,1-9,9)	(33,7±12,8)- (33,2±9,8)	(39,7±8,9)- (46±8,2)
2	45,2±10	36,9±9	(8-6,1)- (9-8,1)	(5,8-5,3)- (6,8-6,7)	(31,7±8,9)- (33,9±8)	(27,9±3,6)- (29,9±8)

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: 30 баллов – низкая тревожность; 31-45 баллов – умеренная тревожность; 46 и более баллов – высокая тревожность.

Согласно полученным результатам по тесту Люшера, на начало эксперимента только у 33,3% испытуемых в контрольной группе и 22,2% в экспериментальной наблюдается преобладание цветов основного спектра (1-4), что указывает на благоприятное психоэмоциональное состояние: 4-5, 5-3, 2-4, 3-2. У остальных респондентов в цветовом спектре на первых и вторых позициях присутствуют цвета: 7 (чёрный), указывающий на преобладание деструктивности, снижения критичности своего поведения, в том числе комбинация 6-7 (ЭГ) – сильное разочарование, не видение выхода из сложившейся ситу-

ации; 0 (серый) – человек в состоянии «бросить всё», высокая степень утомления, комбинации: 0-5 – эмоциональная усталость, 0-1 – сильная неуверенность в своих действиях, 0-3 вероятность внезапного импульсивного поведения с последующей соматизацией; 6 (коричневый) – тревога, беспокойство, болезнь, неуверенность. После проведения эксперимента в спектре предпочтений респондентов уменьшилось количество неосновных цветов (5-0) или изменилось их сочетание с основными цветами, которое стало более благоприятным (2-0, 1-6), увеличилось количество благоприятных сочетаний: комбинации 3-4, 2-3, 1-2, 2-5, 4-5, 4-1. В КГ тенденция осталась неизменной (6-7, 6-0, 6-1).

Индекс нервно-психического напряжения (средние показатели по группам) в КГ изменился на 3,5 балла ($p>0,05$), уровень напряжения остался на среднем уровне; в ЭГ – на 15,9 балла ($p<0,05$), уровень напряжения снизился до интервала низкого значения. По тесту ТФАР: в КГ показатели увеличились до средних значений (тревожность, ригидность, агрессивность), в ЭГ все 4 показателя уменьшились до низких значений. По результатам шкалы Спилберга-Ханина в КГ и ЭГ на начальном этапе эксперимента показатели соответствовали умеренной тревожности, по завершению эксперимента в КГ значения остались на том же уровне, в ЭГ снизились на 11,8 балла ($p<0,05$) и попали в интервал, соответствующий низкой тревожности. Анализ результатов теста ПТЖС показал, что в начале эксперимента в КГ у студентов преобладали неконструктивные стратегии преодоления стрессовых ситуаций: стратегия избегания, поиск социальной поддержки, антиципирующее поведение; в ЭГ – избегание, снижение значения стрессовой ситуации, самооправдание, поиск социальной поддержки. После реализации эксперимента в ЭГ студенты выбирали оптимальные для адаптации копинги: самообладание/самоконтроль, психомышечная релаксация, контроль над ситуацией, позитивная самомотивация. В КГ студенты выбирали копинги, соответствующие агрессивному поведению, избегание, социальная замкнутость, только у части доминирующими стратегиями были самообладание/самоконтроль и контроль над ситуацией, совсем отсутствовали копинги отвлечение и психомышечная релаксация.

Таблица 2

Результаты предварительного и повторного тестирования спортсменов (n=9)

Этапы	Шкала Спилберга-Ханина, баллы		НПН, индекс		Экспресс-оценка спортсменов, баллы	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	41,5±11,4	38,7±14,6	42,1±10,8	47,6±11,9	54,8±10,2	57,8±13,9
2	37,4±13,1	27,7±9,8	38,6±12,1	30,6±5,2	61,1±15,5	76±9,2

В таблице 2 представлены результаты тестирования спортсменов: в ЭГ по тесту Спилберга-Ханина наблюдается достоверное снижение уровня тревожности после завершения эксперимента на 11 баллов ($p<0,05$), в КГ изменения статистически недостоверны ($p>0,05$). По результатам экспресс-оценки состояния спортсменов по 8 факторам в начале эксперимента эмоциональное состояние испытуемых соответствовало интервалу «выше среднего значения» в обеих группах, в конце эксперимента в КГ этот показатель несколько увеличился, не преодолев необходимого порога значимых изменений. В ЭГ значение показателя увеличилось на 18,2 балла ($p<0,001$), полученные результаты соответствуют интервалу высокого эмоционального состояния.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предложенная психолого-педагогическая технология обучения студентов вузов физической культуры формированию стрессоустойчивости у спортсменов способствует формированию собственной стрессоустойчивости студентов, как основы успешной профессиональной деятельности в сфере педагогики и психологии физической культуры и спорта, и стрессоустойчивости спортсменов, с которыми они работали, после того, как у них сформировались необходимые личностные качества саморегуляции и были приобретены определённые технические навыки и умения управления стрессом у других людей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с. : ил. – (Серия «Практикум»).
2. Кочеткова, С.В. Саморегуляция в структуре психической надёжности и стрессоустойчивости спортсменов-стрелков / С.В. Кочеткова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11 (57). – С. 39-45.
3. Стресс и тревога в спорте : международный сборник научных статей / сост. Ю.Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

REFERENCES

1. Vodopyanova, N.E. (2009), *Psychodiagnostics of stress (A series "Practical work")*, Peter, St.-Petersburg, Russian Federation.
2. Kochetkova, S.V. (2009), "Self-regulation in the structure of mental reliability and resistance to stress athletes-shooters", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 57, No. 11, pp. 39-45.
3. Ed. Khanin, Y.L. (1983), *Stress and alarm in sports: the International collection of scientific articles*, Physical culture and sports, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: rottingchurch@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.04.2012.

УДК 796.42

**ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕСТА PWC₁₇₀ ДЛЯ КОНТРОЛЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ БЕГА НА
СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

*Максим Сергеевич Копылов, аспирант,
Тюменский государственный университет, институт физической культуры
(ТюмГУ, ИФК)*

Аннотация

В статье рассматриваются определенные проблемы, возникающие при использовании теста PWC₁₇₀ для контроля физической работоспособности спортсменов, в частности проведено исследование на представителях бега на средние дистанции. К таким проблемам можно отнести различные точки зрения на методику проведения теста, включающей расхождение взглядов на использование предварительной разминки или ее отсутствие, способов задания нагрузки. Так же рассмотрены возможные ошибки интерпретации, которые могут возникнуть в результате наличия обозначенных выше проблем. Статья содержит результаты исследования физической работоспособности средневики и их физической подготовленности, что позволяет сравнить данные лабораторных исследований с показателями функциональной готовности, полученных непосредственно в тренировочном процессе. Так же статья содержит результаты исследований физической работоспособности мини-футболистов, что позволяет обогатить представленный материал и выводы работы.

Ключевые слова: физическая работоспособность, тест PWC₁₇₀, средние дистанции.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.04.86.p68-73

**PROBLEMS OF TEST PWC₁₇₀ APPLICATION FOR CONTROL OF PHYSICAL
WORKING CAPACITY OF REPRESENTATIVES OF RUN ON AVERAGE
DISTANCES**

*Maksim Sergeevich Kopylov, the post-graduate student,
Tyumen State University, Institute of Physical Culture*

Annotation

The article analyzes the certain problems arising at use of test PWC₁₇₀ for the control of physical