МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЮГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (РИНХ)»

Проводится согласно плану конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

НАУЧНЫЕ ТРУДЫ XX МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

25–30 сентября 2017 года
п. Новомихайловский

Ростов-на-Дону
2017

нейшие философские учения и подчерпнуть нечто новое для своего мировоззрения.

Наконец, говоря об умственном развитии спортсменов, нельзя не упомянуть влияние шахмат, шашек, бриджа и прочих интеллектуальных игр. Эти виды спорта развивают тактику, аналитическое и стратегическое мышление, учат мыслить на перспективу и предугадывать свои и чужие действия. По словам некоторых востоковедов и игроков-профессионалов, восточные интеллектуальные игры, такие как сёги, рэндзю и сянци, также несут в себе некоторые философские концепции, тесно переплетающиеся с буддизмом и синтоизмом, которые характерны для стран, в которых данные игры считаются традиционными.

В заключение можно отметить, что отдельным людям, коллективам, организациям, которые занимаются пропагандой занятий физической культурой как по собственной инициативе, так и в рамках различных государственных программ, следует уделять больше внимания тому факту, что спорт, помимо физических качеств, улучшает моральные и умственные навыки. Возможно, это расширит круг людей, желающих заниматься спортом за счёт тех, кто доволен своей физической формой, но ищет способы повысить свои моральные и волевые качества, средства для успешной социализации или выхода из тяжёлого жизненного положения.

Библиографический список

1. Джамалудинов Х.И., Тимофеев Ю.П., Кузнецов И.А. Влияние спорта на саморегуляцию личности студента // Вестник АГТУ. 2006. № 6. С.311-317.

2. Журова И.А. Влияние спорта на формирование личности // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2014. №2. С.129-132.

3. Кузьмин М.А. Влияние личностных свойств на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности в циклических и игровых видах спорта // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. №3 С.107-111.

ФАКТОРЫ СТРЕССОГЕННОСТИ И СРЕДСТВА ОПТИМИЗАЦИИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Потовская Е.С., Крупицкая О.Н., Кононова А.П., Моисеенко А.В.,
Национальный исследовательский
Томский государственный университет,
г. Томск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты социологического опроса студенток 1–3-го курсов Томского государственного университета, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» на отделениях фитнес, волейбол и ОФП. Респонденткам было предложено оценить значимость 38 стресс-факторов

и их влияния на качество студенческой жизни, выразить свое отношение к физической культуре, как средству оптимизации уровня стрессогенности.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, стрессогенность, виды физкультурно-спортивной деятельности.

FACTORS OF STRESSOGENICITY AND MEANS OF OPTIMIZING STRESS STATES OF STUDENTS IN DEPENDENCE ON KINDS OF SPORTS ACTIVITIES

Potovskaya E.S., Krupitskaya O.N., Kononova A.P., Moiseenko A.V.,
National Research Tomsk State University,
Tomsk, Russia

Abstract. The article presents the results of an opinion poll among the first-to-third-year students of three physical departments of Tomsk State University, namely General Physical Preparedness, Volleyball and Fitness Departments. Respondents were asked to rank the importance of 38 symptoms of stress and to express their attitude towards physical training as a means to optimize the stress level.

Key words: stress, stress tolerance, stressor, kinds of sports activities.

Введение. Стрессом называют реакцию организма на различные психофизические воздействия, которые ведут к нарушению его гомеостаза. Стресс присутствует в нашей жизни всегда и является ответной реакцией организма на разнообразные повреждающие воздействия [4, с. 12].

Следует отметить, что большая часть студентов испытывает влияние различных стрессорных факторов: изменение условий жизни, пересмотр собственных привычек, изменение рабочих условий на фоне постоянно возрастающей интенсификации учебного процесса [1, с. 3]. Совокупность воздействия приведенных в анкете стресс-факторов приводит к различным нарушениям в функционировании физиологических систем организма, коррекция которых может достигаться разными средствами: использованием информационных технологий, различными формами двигательной активности, оптимизацией учебного труда и отдыха и др. [3, с. 41].

Студенческий стресс – это сложная и многогранная проблема, которая может решаться различными средствами и методами. По мнению некоторых исследователей пути ее решения во многом зависят от профессиональной мотивации студентов, включения в учебный процесс основ здорового образа жизни, психологических тренингов и здоровьесберегающих технологий [2, с. 144].

Стрессоустойчивость является свойством, способствующим преодолению учебного стресса студентами. Следовательно, работа по ее развитию на этапе обучения в вузе является необходимой. Установлено, что физическая активность снимает стресс и избавляет от негативных мыслей [3, с. 41].

Цель исследования. Изучить востребованность различных средств коррекции стрессовых состояний студенток 1-3 курсов, занимающихся на физкультурно-спортивных отделениях фитнес, волейбол и ОФП.

Методика и организация исследования. В социологическом тестировании приняли участие студентки 1-3-го курсов (n=360, возраст – 17-20 лет) 20 факультетов и институтов НИ ТГУ, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» на отделениях фитнес, волейбол и ОФП.

В разработанной авторами анкете респондентам было предложено оценить степень воздействия 38 повреждающих стресс-факторов и значимость 24 применяемых в повседневной жизни студентов средств коррекции стрессовых состояний по пятибалльной шкале. После этого был проведен сравнительный анализ показателей значимости применяемых средств борьбы со стрессом у студенток с учетом их принадлежности к курсу обучения и спортивной специализации.

Результаты исследования и их обсуждение. В результатах наших исследований по выявлению основных стресс-факторов и их влияния на качество студенческой жизни было установлено, что основными причинами появления стресса у студентов являются повышенная учебная нагрузка, большой поток новой информации, интенсивная умственная деятельность, экзаменационный стресс и др. В таблице 1 представлено суммарное количество баллов, оценивающих степень влияния всех 38 стресс-факторов в совокупности (диапазон значений варьируется от нуля до 180).

Таблица 1 *– Суммарное количество баллов, оценивающих степень влияния стресс-факторов на студенток*

Курс обучения	Фитнес		Волейбол		ОФП	
	начало учебного года	конец учебного года	начало учебного года	конец учебного года	начало учебного года	конец учебного года
1 курс	65,2	67,1	60,9	81,0	77,7	72,2
2 курс	72,3	70,4	24,0	77,7	97,3	81,7
3 курс	74,3	77,9	81,7	98,8	88,1	78,3

Следует отметить, что большую стресс-нагрузку студентки отделения ОФП испытывают в начале учебного года, вне зависимости от курса обучения и порог значений у них выше, нежели у студенток отделения фитнес и волейбол. Та же тенденция показателей просматривается и у второкурсниц с отделения фитнес. А первокурсницы и третьекурсницы отделения фитнес от начала учебного года к концу испытывают хоть и незначительное, но увеличение негативного влияния стресс-факторов. У студенток отделения волейбол наблюдается значительное увеличение влияния стрессоров к концу учебного года, и наиболее явной эта тенденция является на втором курсе.

Учитывая то обстоятельство, что отделение фитнес и волейбол формируется из числа более физически подготовленных студенток, а ОФП – это направ-

ление двигательной активности, которое предназначено в большей степени для студенток подготовительной медицинской группы с низким уровнем физического развития и физической подготовленности, следует сделать вывод, что более высокий уровень физической подготовленности определяет более высокую устойчивость к воздействиям стресс-факторов.

С целью минимизации стрессовых состояний студентки используют восстановительный сон, общение с близкими людьми, прогулки на свежем воздухе, прослушивание музыки. Также одним из наиболее значимых средств в борьбе со стрессом студентками названа вкусная еда. Вызывает определенный оптимизм низкий уровень востребованности алкоголя и сигарет, а также отсутствие положительных ответов на вопрос об употреблении наркотиков и психотропных средств.

К числу популярных средств, способствующих снижению стрессовой нагрузки, возникающей в процессе обучения, респонденты относят и занятия физической культурой, что не может не радовать. Физические упражнения в качестве эффективного средства коррекции стрессовых состояний являются более значимыми в конце учебного года.

Таблица 2 *– Оценка физической культуры, как средства для снятия стресса, используемого девушками по результатам анкетирования (в %)*

Курс обучения	Фитнес		Волейбол		ОФП	
	начало учебного года	конец учебного года	начало учебного года	конец учебного года	начало учебного года	конец учебного года
1 курс	26	56	55	70	14	64
2 курс	41	62	80	86	57	45
3 курс	45	48	61	80	26	60

В таблице 2 представлены результаты анкетирования, являющиеся довольно неоднозначными. Если на отделениях фитнес и волейбол от начала учебного года к концу оценка значимости физических упражнений в борьбе со стрессом возрастает на каждом курсе и темп роста значительнее у первокурсниц, то отделение ОФП не дает столь однозначной картины, и это не удивительно, так как отделения фитнес и волейбол формируются из числа более физически подготовленных студенток с высокой мотивацией к занятиям физической культурой. А ОФП – это направление двигательной активности, которое предназначено в большей степени для студентов, у которых, как правило, не сформирована осознанная потребность в регулярных занятиях физкультурно-спортивной деятельностью и потому их оценка значимости физической культуры в оптимизации стрессовых состояний весьма нестабильна.

Заключение. С целью нейтрализации стрессогенности повреждающих факторов, вызывающих дискомфортное состояние организма, студентки отдают предпочтение сну, вкусной еде, общению с близкими людьми и прослушиванию музыки. Перечисленные средства нормализации психофизического со-

стояния более востребованы у студенток из отделения ОФП, по сравнению с их оппонентами, занимающихся фитнесом и волейболом.

В целом, анализ материалов исследования показал, что студентки с более низким уровнем физической подготовленности испытывают воздействие стресс-факторов и потребность в использовании перечисленных средствах адаптации к условиям обучения в вузе в большей степени, по сравнению со студентками с более высоким уровнем физической подготовленности.

Библиографический список

1. Кабачкова А.В. Исследование индивидуальной адаптации студентов к учебной и физкультурной деятельности: автореф. дис. … канд. биол. наук / А.В. Кабачкова. – Томск, 2009. – 25 с.

2. Митева И.Ю. Курс управления стрессом / И.Ю. Митева. – М.: ИКЦ "МарТ", 2004. – 288 с.

3. Шилько В.Г. Зависимость показателей стрессоустойчивости студентов от их отношения к физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько, Т.А. Шилько, Е.С. Потовская, О.Н. Крупицкая // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 41-43.

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ, В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Рыбчинский В.П.,
Южный федеральный университет,
Шенгелая С.А.,
Ростовский институт защиты предпринимательства,
Чирикаева Е.В.,
Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Настоящая работа посвящена индивидуальной устойчивости спортсменов к стрессу. Для успешного выполнения своей деятельности они должны обладать такими качествами, которые способны контролировать уровень их функционального состояния во время соревновательных турниров. Выявленное сочетание индивидуальных свойств у занимающихся спортивной борьбой, является детерминантой психологической устойчивости личности в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Ключевые слова: стресс, психологическая устойчивость, спортивная борьба, психологические особенности, экстремальные условия, тревожность.