

Министерство спорта Российской Федерации

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»  
в г. Иркутске

***Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири***

*Материалы XIII Областной  
научно-практической конференции  
студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых  
(17 апреля 2020 г.)*

г. Иркутск, 2020

УДК 796.011  
ББК 75  
А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала РГУФКСМиТ.

А 43 Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: Материалы XIII Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (17 апреля 2020 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2020. – 284 с.

В сборнике представлены материалы XIII-й Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований авторов по направлениям работы конференции.

Сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, специалистам в области физической культуры, и спорта, преподавателям вузов, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физической культуры, адаптивной физической культуры и спорта.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

**Ответственные редакторы:**

Директор Иркутского филиала РГУФКСМиТ, д.п.н., доцент, *Е.В. Воробьева*

Зам. директора Иркутского филиала РГУФКСМиТ по НИР, к.психол.н., доцент, *Н.Г. Богданович*

Старший научный сотрудник Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.п.н., *И.Н. Киселева*

И.о заведующего кафедрой общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.ф.н., *Ю.В. Карнова*

Доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.б.н., доцент *А.М. Садовникова*

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2020

## СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА И ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

*Калинец П.П.*

*Белоруссия, г. Брест, Брестский государственный университет  
имени А.С. Пушкина*

В последние годы общественность неоднократно отмечает низкий уровень стрессоустойчивости среди людей, а в частности, среди молодёжи, обучающейся в высших учебных заведениях, лицеях, колледжах, школах и других учреждениях образования. Обучение требует большой самоотдачи и дисциплины, уместно также упомянуть самодисциплину и умение учащегося организовать правильно и полезно своё время – таймменеджмент. «Обучение в высшем учебном заведении можно отнести к одному из наиболее интеллектуально и эмоционально напряжённых видов деятельности», в которой положение учащегося осложняется за счёт постоянных требований, дедлайнов, стремления к хорошей успеваемости, экзаменов и зачётных недель и др [1]. Проблема стресса, профилактика его появления является актуальной не только для учащейся молодёжи, студентов, но и для людей, работающих в различных сферах.

Термин «стресс» происходит из латинского слова *stringere* и означает «напряжение». Производное от английского языка слово «stress» употребляется теперь в значении «давление», «напряжение» или «усилие». Под стрессом следует понимать физическое и умственное напряжение, а также определенные модели реакции живого существа на стимулы окружающей среды и собственные потребности. Стимулы, внутренние и внешние, – это раздражители, которые могут возникнуть во время работы, в свободное время, в социальных ситуациях или даже из-за собственного отношения и ожиданий человека, и которые с высокой вероятностью вызывают стресс. Их еще называют «стрессорами» [2].

Учебная деятельность студентов, школьников и др. связана с постоянными стимулами стресса: эмоциональными переживаниями, стремлением в достижении целей, преодолением незапланированных, сложных ситуаций, страхом перед экзаменами, аттестационными неделями и другими формами контроля успеваемости обучающегося, недосыпами и несбалансированным, нерегулярным питанием, коммуникацией со сверстниками и преподавателями, часто носящей конфликтный характер, дефицит времени, большой объём необходимого для изучения материала и многое другое. Перечисленные стрессоры вызывают, как писал Г. Селье, «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование», т.е. стресс [2].

Возможно, данные стрессоры существуют у студентов еще до начала учебы, например, в высших учебных заведениях, однако, важно отметить, что до сих пор не проведено всесторонних эмпирических исследований на данную тему отечественными учёными. Прежде всего, нет и исследований, показывающих, насколько стрессоустойчивость учащихся на самом деле находится в зависимости от обучения, одинакова ли она для разных форм получения высшего образования, для разных ступеней обучения, для отдельных специальностей или для отдельных областей страны. Однако существуют материалы, немногочисленные проекты, созданные, например, для определения уровня стресса, выявления эмоционального состояния и степени стрессоустойчивости у студентов-первокурсников в период получения первого и второго высшего образования, или, исследования студентов, обучающихся по различным направлениям, к примеру, степень стрессоустойчивости студентов-медиков.

Встречая на своём пути различные раздражители (внешние, внутренние), способные вызвать стресс, связанный с обучением, внутриличностный и межличностный, повседневный стресс, организму требуется время на адаптацию, для того, чтобы попытаться изменить или повлиять на стимулы. На основании риска возникновения стресса и падения уровня стрессоустойчивости среди студентов следует обратить внимание на спорт, т.е. преодолевать состояние дезадаптированности, вызванное стрессорами, посредством решения другого рода проблемной ситуации или ситуаций, возникших при занятии спортом.

В немецком исследовании, проведённом при поддержке Потсдамского и Гогенгеймского университета, а также одной из самых крупных компаний медицинского страхования в Германии АОК (нем. *AOK, Allgemeine Ortskrankenkasse*), «Студенческий стресс в Германии – эмпирическое исследование» (нем. *Studierendenstress in Deutschland –eine empirische Untersuchung*) сказано, что только у студентов, изучающих спортивные науки, подавляющая часть студентов имеет только «средний уровень стресса», а, выбирая пути для профилактики стрессоров, большое внимание учащиеся высших заведений разных специальностей уделяют спорту [3].

Преодолевая дезадаптированность посредством спорта, индивид становится жизнеспособным субъектом, проявляющим активность и влияющим на окружающий его мир. Способность адекватного воссоздания, оценки, понимания образа окружающих действий, себя самого и своей деятельности- гарант трансформации человека в производителя своего собственного сознания и своей деятельности (субъекта), что значительно влияет на стрессоустойчивость студента, тем самым предупреждая появление стресса. Следует отметить, что целостный процесс профилактики, т.е. совокупности различного рода мероприятий, предупреждающих появление стресса может быть обеспечен за счёт выполнения социальных функций физической культуры, деятельной сущностью человека. Функции физической культуры

(адаптационная и человекотворческая) взаимно дополняют друг друга, т.к. выполнение первой невозможно без совершенствования средств и способов деятельности человека.

Кроме того, спорт способствует развитию знаний, умений и навыков, необходимых студенту для обучения в ВУЗ. Развитие способностей мышления, памяти, внимания и т. п., совершенствование познавательные процессов (научение, приобретение знаний, умений, навыков, поведенческих норм и т. п.), пересмотр ценностной системы индивида, а также рассмотрение его в качестве субъекта социальной адаптации, влияние на среду, с которой он взаимодействует (постановка целей и задач, осознанная деятельность по их исполнению, осмысление ситуации и др.) – всё это обеспечивает спорт, устраняя, тем самым риск появления стресса и повышая уровень стрессоустойчивости.

Предпочтительными, способными снять эмоциональное напряжение и уменьшить действие стрессора, физическими нагрузками являются нагрузки водные. Внимание следует уделить плаванию или аквааэробике. Выбирая спортзал, следует остановиться на беговой дорожке, велотренажёре, упражнениях с отягощениями или групповом фитнесе, занятие которым может также предотвратить проблему социализации, облегчить её стадии. В таком случае физическая активность, т.е. существенная нагрузка и сосредоточенность, становится мощным комплексным фактором, переключаящим внимание студента с текущих проблем, страхов, на выполнение упражнения и включающим в себя практически все основные методы, используемые в психоневрологии для профилактики, устранения стрессового состояния человека, повышения уровня его стрессоустойчивости, социализации.

На основании анализа исследований по проблемам стрессоустойчивости среди студентов, специализированной литературы на тему стресса, а также способов его преодоления, можно сделать вывод, что спорт является важным средством преодоления дезадаптации организма, т.е. реакции на стрессор, полученный из окружающей студента среды, учёбы или его собственной мыслительной активности, предотвращающим появление и развитие стресса среди студентов. Занятие спортом, физическими нагрузками улучшает эмоциональное состояние учащегося, т.к. при физической активности происходят микроскопические травмы мышечных волокон, для обезболивания которых организм выделяет вещества, дающие эффект эйфории в течении тренировки и ещё 1,5-2 часа после её завершения. Спорт, как комплексное профилактическое средство, развивает знания, умения и навыки, необходимые студенту, облегчает процесс социальной адаптации.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Матюшкина Е. Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения / Е. Я. Матюшкина / ФГБОУ ВО МГППУ, 2016, Т.24. № 2. С. 47-63.
2. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье // М.: Прогресс, 1979. 180 с.

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА**

*Лукьянов А.А.*

*Россия, г. Иркутск, Филиал Федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский  
государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»*

Современный футбол характеризуется высокими скоростями перемещения футболистов (в основном бег с различной скоростью), быстротой и точностью выполнения технических приёмов, максимальным разнообразием используемых игроками тактических приёмов, психологической подготовленностью к единоборствам с соперником и т.п. Кроме всего этого, в основе факторов, влияющих на эффективность технико-тактических действий каждого футболиста и решение им технико-тактических задач, лежат: восприятие, наблюдение, внимание как психические процессы, обеспечивающие ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций [2].

В психологии у внимания выделяют ряд свойств: объем, сосредоточенность (концентрация), распределяемость, устойчивость, колебание и переключаемость. Авторы учебника «Теория и методика футбола» обращают внимание на то, что для футболистов особенную ценность для развития имеют такие свойства, как:

1. объем внимания – количество объектов или явлений, которые могут одновременно находиться в поле концентрации сознания;
2. переключение внимания – сохранение качества концентрации сознания при переходе от одного предмета или явления к другим;
3. интенсивность внимания – длительность сохранения качественной концентрации сознания.

Для психологической подготовки юных футболистов главная проблема в распознавании необходимого объекта концентрации сознания. Это не так просто, как кажется, потому что эмоциональная окраска детско-юношеского восприятия делает его «распахнутым» для всех впечатлений [2].

Младший школьный возраст охватывает детей с 6-7 до 11 лет. В начале обучения внимание школьников преимущественно произвольное. Это приводит к тому, что учащиеся все внимание обычно концентрируют на