

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4494707>

УДК 378.147

## **Ольховская Е.Б.**

*Ольховская Елена Борисовна*, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия, 620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей 11, [zotmfk@yandex.ru](mailto:zotmfk@yandex.ru).

## **Антистрессовые технологии в физическом воспитании студентов**

**Аннотация.** Современные социально-экономические реалии выдвигают высокие требования к готовности будущих бакалавров противостоять стрессу в любом его проявлении. Автор предлагает рассматривать физкультурно-спортивную деятельность в качестве средства для формирования стрессоустойчивости у студентов педагогических вузов. В ходе проведенного исследования выявлены основные факторы, провоцирующие стресс. Спортивные игры в секционных дополнительных занятиях определены как оптимальное средство профилактики стресса. Педагогическая технология, разработанная на основе спортивных игр, представлена как эффективная технология для развития качеств составляющих стрессоустойчивость студентов: рефлексии, коммуникативности, организованности и эмоциональной устойчивости. Результаты исследования демонстрируют достоверное улучшение данных качеств в процессе занятий баскетболом, волейболом или настольным теннисом.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, студенты, педагогическая технология, физическое воспитание, спортивные игры, рефлексия, коммуникативность, организованность, эмоциональная устойчивость.

## **Olkhovskaya E.B.**

Olkhovskaya Elena Borisovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russian State Professional and Pedagogical University, Russia, 620012, Yekaterinburg, ul. Mashinostroiteley 11, [zotmfk@yandex.ru](mailto:zotmfk@yandex.ru).

## **Anti-stress technologies in physical education of students**

**Abstract.** Modern socio-economic realities put forward high requirements for the readiness of future bachelors to withstand stress in any of its manifestations. The author proposes to consider physical culture and sports activity as a means for the formation of stress resistance among students of pedagogical universities. In the course of the study, the main factors provoking stress were identified. Sports games in sectional additional lessons are defined as the optimal means of stress prevention. The pedagogical technology, developed on the basis of sports games, is presented as an effective technology for the development of the qualities that make up students' stress resistance: reflection, communication, organization and emotional stability. The research results demonstrate a significant improvement in these qualities in the process of playing basketball, volleyball or table tennis.

**Keywords:** stress, stress resistance, students, educational technology, physical education, sports games, reflection, communication, organization, emotional stability.

**В** современном обществе стресс интерпретируется как одна из серьезных проблем XXI века.

Стресс проявляется в любом возрасте и может привести как к физическим, так и к психологическим проблемам со здоро-

вьем. По определению, стресс – это любое неприятное «эмоциональное переживание, сопровождаемое предсказуемыми биохимическими, физиологическими и поведенческими изменениями» [1, с. 49]. В некоторых случаях стресс играет положительную роль, стимулируя к необходимым решительным действиям. Но затяжной и ярко проявляющийся стресс приводит к значимым отрицательным нарушениям в различных органах и системах, страдают физическое, психическое и социальное здоровье человека. Дистресс (длительный и чрезмерно проявляющийся стресс) не только понижает качество жизнь, но и может сократить ее продолжительность [6, с. 185].

Физическое воспитание в вузе направлено, в первую очередь, на сохранение и укрепление всех компонентов здоровья современных студентов, а не только на оптимизацию их физического развития [4, с. 2317]. Формирование готовности студентов противостоять стрессовому воздействию на организм будет способствовать сохранению психического здоровья не только на этапе профессионального образования, но и на протяжении всей жизнедеятельности будущих бакалавров.

Что такое стрессоустойчивость? В общем виде многими учеными под данным понятием понимается способность человека противостоять стрессу, т.е. способность справляться (совладать) со стрессовыми ситуациями [7, с. 744]. Согласно одной из трактовок: стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями учебно-профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [8, с. 10].

Формирование стрессоустойчивости наиболее актуально для студентов педагогических вузов. Возможности возникновения стрессовых ситуаций доста-

точно высоки в педагогической сфере, где педагог не только выполняет сложную работу, но и находится в постоянном напряжении, возникающем в процессе общения с учениками [4, с. 243].

Основная цель нашего исследования – определение возможностей физкультурно-спортивной деятельности в формировании стрессоустойчивости студентов педагогических вузов. В ходе исследования решались следующие задачи:

- выявить факторы образовательной среды, способствующие возникновению стресса;
- определить наиболее эффективные в оптимизации стресса средства физического воспитания;
- выбрать оптимальные формы организации образовательного процесса по физическому воспитанию студентов;
- исследовать возможности физкультурно-спортивной деятельности в формировании стрессоустойчивости у студентов.

Основными методами исследования являлись анкетирование и тестирование с последующей математической обработкой полученных данных [3, с. 118]. Исследование проводилось на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ).

На этапе анкетирования студентам был предложен ряд вопросов, учитывающий когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты стресса и стрессоустойчивости. По результатам анкетирования установлено, что основными причинами, вызывающими стресс при обучении в вузе являются: период зачетной недели и сессии, большая учебная нагрузка, дефицит времени на самостоятельную внеаудиторную подготовку. Так же значимыми стрессорами являются: преподаватель с авторитарным стилем работы, боязнь публичных выступлений, неумение рационально распределить свое время, неудовлетворенность полученной

оценкой, завышенные ожидания и разочарование в выбранной специальности.

На современном этапе развития высшего профессионального образования к перечисленным стресс-факторам добавилась бально-рейтинговая система (БРС) оценки знаний студентов. Большинство опрошенных студентов характеризуют БРС следующими признаками: постоянная гонка за баллами, стремление набрать необходимое количество баллов к итоговому контролю, страх пропустить занятия по болезни или другим уважительным причинам и потерять баллы, формальный подход и необъективность в оценивании знаний студента по баллам на экзамене. Все это усугубляет стрессовую ситуацию в профессионально-образовательном процессе.

Следовательно, бально-рейтинговая система оценки знаний требует дальнейшей доработки и совершенствования с целью уменьшения стрессовых ситуаций, связанных, прежде всего, с формальным подходом обучающегося к получению знаний, субъективизмом преподавателя, недостаточным учетом индивидуальных особенностей и потенциала студента.

Анализ факторов, способствующих возникновению стресса в образовательном процессе, показал, что для стрессоустойчивости у студентов необходимо наличие хорошо сформированных следующих качеств: рефлексия, коммуникативность, эмоциональная устойчивость, организованность. В результате изучения и аналитического сопоставления качеств, воспитываемых средствами физической культуры и спорта, мы заключили, что наиболее эффективным средством формирования стрессоустойчивости будущих педагогов являются спортивные игры. Таким образом, в рамках нашего исследования спортивные игры должны стать не только способом оптимизации физического здоровья, а также средством профилактики стресса, а образовательный процесс по физическому воспитанию, основываясь на теорию личностно

ориентированного профессионального образования, необходимо организовать по принципам игровой педагогической технологии.

В трудах Э.Ф. Зеера «педагогическая технология» представлена как комплект технологических операций, обеспечивающих высокопрофессиональную педагогическую деятельность педагога и гарантированность запланированного итогового результата [5, с. 2318].

В современном высшем образовании игра трактуется как высокоэффективное средство профессионально-образовательного процесса, воспитывающее способность студентов к эффективному разрешению разнообразных социально-профессиональных задач. В процессе игры приобретает актуальный опыт успешной деятельности в постоянно изменяющихся условиях [2, 4].

Основополагающими принципами в организации педагогических технологий, разработанных на основе игр, являются [2, с. 59]: формирование обязательной пространственной окружения; неукоснительный учет личностных характеристик и способностей каждого игрока; неременное ведение игры в рамках установленных правил; исполнение всеми участниками временного регламента; каждый этап игры должен обретать инновационные компоненты.

Организационно-педагогические условия проведения спортивных игр в физическом воспитании студентов удовлетворяют всем принципам игровых педагогических технологий. Повышенного внимания в реализации образовательного процесса по физической культуре заслуживает индивидуально - дифференцированный подход в определении средств, методов, форм и интенсивности нагрузки во время занятий.

Мы спроектировали «спортивно-игровую педагогическую технологию» как педагогическую технологию, основанную на спортивных играх и демонстрирующую комплекс средств, методов и форм организации целенаправленной

индивидуально-дифференцированной физкультурно-спортивной деятельности студентов по самосовершенствованию, гарантирующую прогнозируемый результат в образовательном процессе.

В рамках нашего исследования «спортивно-игровая педагогическая технология» должна прогнозируемо гарантировать успешное формирование качеств, необходимых для готовности противостоять стрессу: рефлексии, коммуникативности, эмоциональной устойчивости, организованности.

Экспресс-опрос студентов первого курса РГППУ ежегодно показывает, что около половины студентов предпочитают в качестве средств физического воспитания спортивные игры. В нашем исследовании формирование стрессоустойчивости происходило на дополнительных занятиях спортивными играми в условиях спортивных секций.

Возможности спортивно-игровой педагогической технологии в воспитании рефлексии, коммуникативности, эмоциональной устойчивости и организованности исследовались в экспериментальной группе студентов. В этой группе студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, дополнительно к занятиям прикладной физической культурой занимались баскетболом или волейболом. Студенты специальной медицинской группы (с ограничениями в здоровье) занимались настольным теннисом.

Мониторинг формирования качеств, необходимых для стрессоустойчивости, у студентов проводился на протяжении всего периода обучения с 1 по 8 семестр. Контрольные точки мониторинга выбраны в соответствии с этапами профессионального становления студентов [4, 5]. Экспертную оценку проводили преподаватели физической культуры, педагог-психологи, тренеры. Основными метода-

ми мониторинга были опросы, текущее наблюдение, метод тестовых ситуаций, решение тактических задач, анализ итогов спортивно-игровой деятельности. Оценивание уровня сформированности качеств осуществлялось по четырехбалльной шкале: 1 балл – когнитивный уровень; 2 балла – репродуктивный уровень; 3 балла – трансфертный уровень; 4 балла – креативный уровень.

Исследуемые качества оценивались по следующим признакам:

- рефлексия: адекватный анализ собственных возможностей и действий; соразмерный анализ действий соратников и противников; составление действенного тактического плана ведения спортивной борьбы; способность корректировать тактический план в соответствии с игровой ситуацией; адекватная оценка итогов игры.

- коммуникативность: контактность; способность принимать сильные грани соратников и соперников; адекватное оценивание эмоционального состояния других игроков; способность организовать общение на положительном эмоциональном фоне; способность побуждать других к созидательной деятельности.

- эмоциональная устойчивость: сдержанность, способность проявлять спокойствие на фоне утомления и раздражающих факторов, проявление упорства и эмоционального равновесия в непредсказуемых сложных ситуациях.

организованность: умение ставить цели; планирование действий в соответствии с целью; выполнение действий по определенной схеме; оптимальная организации времени. Результаты исследования эффективности использования спортивных игр в формировании стрессоустойчивости у студентов представлены в табл. 1.

•

Таблица 1. Сформированность качеств, необходимых для стрессоустойчивости

Качество	Начальный	Основной	Заключительный	$P_{н,о}$	$P_{н,з}$
----------	-----------	----------	----------------	-----------	-----------

	этап (1-3 се- местр)	этап (4-6 се- местр)	этап (7-8 семестр)		
	M ± m				
Рефлексия	1,91±0,19	2,99±0,29	3,61±0,30	<0,001	<0,001
Коммуникативность	2,20±0,14	2,21±0,19	3,52±0,27	>0,05	<0,001
Организованность	2,59±0,16	3,12±0,26	3,60±0,23	<0,05	<0,001
Эмоциональная устой- чивость	2,48±0,20	3,29±0,30	3,82±0,33	<0,05	<0,001

*Примечание.* P<sub>н,о</sub> – достоверность различий оценок начального и основного этапов; P<sub>н,з</sub> – достоверность различий оценок начального и заключительного этапов.

Результаты исследования, полученные на завершении основного этапа профессионального обучения студентов, демонстрируют достоверный рост показателей рефлексии, организованности и эмоциональной устойчивости. Коммуникативность же увеличилась незначительно. Рефлексия, организованность, эмоциональная устойчивость в этот период обучения находятся на трансфертном уровне развития: участники игры проявляют эти качества в игровых ситуациях и решении ситуативных задач, осознанно проявляют их тактических комбинациях. Следовательно, начинается интериоризация стрессоустойчивых качеств личности.

Данные, полученные на завершении основного этапа профессионального обучения студентов, демонстрируют, что все исследуемые качества достоверно выросли по сравнению с начальным этапом обучения и совпадают с величинами близкими к креативному уровню развития.

Таким образом, педагогическая технология на основе спортивных игр содействует формированию стрессоустойчивости студентов, успешно формируя рефлексию, эмоциональную устойчивость, коммуникативность и ор-

ганизованность. Основной причиной успешного формирования стрессоустойчивости, на наш взгляд, является комплекс особенностей, характерных только для спортивных игр: явная эксплицированность эмоционального напряжения в игровых ситуациях; высокая вариативность условий выполнения игровых действий; постоянная необходимость в проявлении инициативы; неперенное демонстрацию маневренности и конкурентоспособности.

Актуальное профессионально-педагогическое образование студентов нацелено на подготовку педагогов, компетентных в многообразных видах социальной и профессиональной деятельности. По окончании вуза студенты должны обладать фундаментальными знаниями по выбранному направлению высшего образования, способностью применить эти знания в постоянно меняющейся профессиональной деятельности, готовностью осуществлять профилактику возможных профессиональных заболеваний и деструкций. Хорошо сформированная стрессоустойчивость в процессе получения высшего образования сократит срок профессиональной адаптации и будет залогом успешного карьерного роста в будущем.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арефьева А.В., Фатеева Н.М. Факторы, снижающие комплексный показатель уровня здоровья молодежи // Здоровье и образование в XXI веке. 2016. Т. 18. № 3. С. 47-51.
2. Оптимизация управления процессом физического воспитания студентов на основе современных педагогических технологий: монография / С.В. Гурьев, Т.А. Сапегина, С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская. Москва, 2019. 144 с.
3. Попованова Н.А., Кравченко В.М., Шадрин М.А. Анкетирование как способ исследования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой // Научный альманах. 2019. № 6-1 (56). С. 116-119.
4. Психология профессионального развития: методология, теория, практика: монография / Э.Ф. Зеер. Екатеринбург, 2011. 345 с.
5. Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б. Предупреждение девиантного поведения студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности // Научно-методический журнал «Концепт». 2015. Т. 13. С. 2316-2320.
6. Claxton R.P.R., Catalan J., Burgess A.P. Psychological distress and burnout among buddies: Demographic, situational and motivational factors. / AIDS Care, 1998, Vol. 10(2) p. 175-190.
7. Hay S., Forrest W. The development of self-control: examining self-control theory's stability thesis//Criminology. 2006. V. 44. P. 739-773.
8. Selye H. Stres okiełznany Warszawa: PIW. 1982. 128 p.

## REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Aref'eva A.V., Fateeva N.M. Faktory, snizhajushhie kompleksnyj pokazatel' urovnja zdorov'ja molodezhi // Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke. 2016. T. 18. № 3. S. 47-51.
2. Optimizacija upravlenija processom fizicheskogo vospitanija studentov na osnove so-vremennyh pedagogicheskikh tehnologij: monografija / S.V. Gur'ev, T.A. Sapagina, S.P. Mironova, E.B. Ol'hovskaja. Moskva, 2019. 144 s.
3. Popovanova N.A., Kravchenko V.M., Shadrina M.A. Anketirovanie kak sposob issledovanija motivacii obuchajushhijhsja k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj // Nauchnyj al'manah. 2019. № 6-1 (56). S. 116-119.
4. Psihologija professional'nogo razvitija: metodologija, teorija, praktika: monografija / Je.F. Zeer. Ekaterinburg, 2011. 345 s.
5. Sapagina T.A., Ol'hovskaja E.B. Preduprezhdenie deviantnogo povedenija studentov sredstvami fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nosti // Nauchno-metodicheskij zhurnal «Koncept». 2015. T. 13. S. 2316-2320.
6. Claxton R.P.R., Catalan J., Burgess A.P. Psychological distress and burnout among buddies: Demographic, situational and motivational factors. / AIDS Care, 1998, Vol. 10(2) p. 175-190.
7. Hay S., Forrest W. The development of self-control: examining self-control theory's stability thesis//Criminology. 2006. V. 44. P. 739-773.
8. Selye H. Stres okiełznany Warszawa: PIW. 1982. 128 p.

Поступила в редакцию 24.01.2021.  
Принята к публикации 26.01.2021.

*Для цитирования:*

Ольховская Е.Б. Антистрессовые технологии в физическом воспитании студентов // Гуманитарный научный вестник. 2021. №1. С. 33-38. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2021/01/Olkhovskaya.pdf>