

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

\*\*\*\*\*

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ»**

**КАМНЕВА А.М.**

**ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
УСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ  
СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ НА ОСНОВЕ  
ПРИМЕНЕНИЯ ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ  
СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**МОНОГРАФИЯ**

**Волгоград, 2012**

Анна Камнева

**Технология повышения  
психологической устойчивости у  
студентов – будущих спортивных  
менеджеров на основе применения  
традиционных и нетрадиционных  
средств физической культуры**

«БИБКОМ»

2012

УДК 5  
ББК 65.05

**Камнева А. М.**

Технология повышения психологической устойчивости у студентов  
– будущих спортивных менеджеров на основе применения  
традиционных и нетрадиционных средств физической культуры /  
А. М. Камнева — «БИБКОМ», 2012

Издание предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, преподавателей физического воспитания, студентов, магистрантов и аспирантов физкультурных и педагогических высших учебных заведений, слушателей курсов повышения квалификации и менеджеров-практиков.

УДК 5  
ББК 65.05

© Камнева А. М., 2012  
© БИБКОМ, 2012

## **Содержание**

<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ</b>	<b>5</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>7</b>
<b>ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	<b>10</b>
1.1. Особенности физического воспитания студентов – будущих спортивных менеджеров	10
1.2. Понятие «психологическая устойчивость» и краткая характеристика профессиональных стрессов	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Анна Камнева**

**Технология повышения  
психологической устойчивости у  
студентов – будущих спортивных  
менеджеров на основе применения  
традиционных и нетрадиционных  
средств физической культуры**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ**

Обозначение	Наименование параметра
АД	– артериальное давление, мм рт. ст.
АТ	– аутогенная тренировка
БАТ	– биологически активные точки
ВДР	– время простой двигательной реакции, мс
ВНС	– вегетативная нервная система
ДЖЕЛ	– должная жизненная емкость легких, л, мл
ДТ	– длина тела, см
ЖЕЛ	– жизненная емкость легких, мл, л
ЖИ	– жизненный индекс, отношение (ЖЕЛ/вес), мл/кг
ЗОЖ	– здоровый образ жизни
ИР	– индекс Робинсона, у. е.
ИК	– вегетативный индекс Кердо, у. е.
ИФР	– индекс физического развития, баллы
КВ	– коэффициент выносливости, %
КЭК	– коэффициент экономичности кровообращения, у. е.
МПК	– максимальное потребление кислорода, л/мин, л/мин х кг
МВЛ	– максимальная вентиляция легких, л/мин
МОК	– минутный объем кровообращения, мл
МПК	– максимальное потребление кислорода, л/мин
МТ	– масса тела, кг
ОГК	– окружность грудной клетки, см
ИМ <sub>вд.</sub>	– сила дыхательных мышц на вдохе (пневмоманометрия), мм рт. ст.
ИМ <sub>выд.</sub>	– сила дыхательных мышц на выдохе (пневмоманометрия), мм рт. ст.
ПЭК	– показатель экономичности кровообращения, у. е.
ПУД	– произвольное управление дыханием
САН	– самочувствие, активность, настроение, баллы
СОК	– систолический объем, мл
ССС	– сердечно-сосудистая система
ТАИВ	– точность анализа интервалов времени, с
ТМ БАТ	– точечный массаж биологически активных точек
УФК	– уровень физической кондиции, баллы
ФС	– функциональная система
ЧД	– частота дыхания, цикл/мин
ЧСС	– частота сердечных сокращений, уд/мин
ЦНС	– центральная нервная система
РWC <sub>170</sub>	– показатель физической работоспособности, кгм/мин, кгм/мин/ кг

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования:** В настоящее время отчетливо прослеживается тенденция к тому, что в процессе учебной и трудовой деятельности существенно повысились и продолжают повышаться нагрузки на интеллектуальную, эмоциональную и ценностно-мотивационную сферы личности (С.В. Алёшин, 2000; К.В. Судаков, 2002; Н.Н. Сентябрев, 2004, и др.). При этом отмечается, что специфическая деятельность сопровождается весьма сложными морфо-функциональными перестройками организма человека, возникающими на фоне выраженного физического и психоэмоционального напряжения (Ю.В. Верхошанский, 1988; Л.П. Агулова, 1999; И.Н. Солопов, А.И. Шамардин, 2003 и др.).

Отмечается, что в процессе обучения в вузе у студентов существенно ухудшается состояние здоровья, в некоторых учебных заведениях количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, достигает 40 % от общего количества студентов (В.И. Новиков, В.В. Федоткин, 1988; В.И. Осик и др., 2003; Е.А. Пирогова, 1986; В.М. Фирсанова, 2006). Это в полной мере относится и к студентам, обучающимся по специальности «Менеджмент организации». Большое количество учебных предметов, большой объем времени на самоподготовку способствуют развитию гиподинамии и возникновению заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, то есть заболеваний, наиболее значимых для жизнедеятельности, а каждая сессия становится для студента этой специальности весьма серьезным стрессом (В.А. Уваров, Н.К. Ковалев, 2000; Н.Н. Сентябрев, 2002; Ю.В. Щербатых, 2008 и др.).

Труд менеджера характеризуется высокой ответственностью за правильное принятие управленческих решений, в том числе носящих стратегический характер, определяющих пути развития организации, успешность работы фирмы в условиях рыночной экономики. Эти обстоятельства накладывают отпечаток на психоэмоциональное состояние и в нестандартных производственных ситуациях могут вызвать стрессовые состояния и различные расстройства (М.Х. Мескон и др., 1992; О.С. Виханский, А.И. Наумов, 2006; А.В. Гугелев, 2008; Р.А. Фатхутдинов, 2008).

Специалисты в области педагогики, менеджмента и психологии едины в понимании важности данной проблемы. Ими предлагаются различные способы коррекции психоэмоционального состояния личности и повышения устойчивости к стрессогенным факторам профессиональной и учебной деятельности: применение фармакологических средств, помощь врача и психолога, использование средств физической культуры и спорта, саморегуляции и самопомощи (Е.П. Беклемищев, Э.М. Каструбин, 1999; В.Л. Маришук, 1999; Л.В. Куликов, 2000; Н.Н. Сентябрев, 2004; В.Н. Смирнов, 2007; Ю.В. Щербатых, 2008; Н.Е. Водопьянова, 2009). К сожалению, приходится констатировать, что эти рекомендации в большинстве своем носят декларативный характер и не имеют технологической разработанности. А в процессе физического воспитания студентов – будущих менеджеров данному аспекту уделяется явно недостаточно внимания.

Таким образом, становится очевидным необходимость проведения дополнительных прикладных исследований, которые бы показали целесообразные способы организации процесса физического воспитания студентов – будущих менеджеров, направленных на формирование психологической устойчивости к стрессогенным факторам учебной деятельности средствами физической культуры.

Одним из путей решения этой проблемы является привлечение эффективных современных и научно обоснованных оздоровительных технологий при одновременном использовании рациональной системы комплексной диагностики и коррекции функционального состояния. Такой подход позволяет расширить диапазон компенсаторных возможностей организма на

фоне максимального объема и интенсивности психоэмоциональных нагрузок и способствует повышению психологической устойчивости индивида к стрессорным факторам.

В литературе имеются сведения об использовании в физическом воспитании студентов с целью профилактики стрессовых состояний традиционных средств физической культуры таких, как легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры и др. (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2002; И.В. Орлан, 2002; А.В. Щекин, 2006; В.И. Ильинич, 2008 и др.)

Вместе с тем, еще пока недостаточно изучены вопросы формирования психологической устойчивости у студентов – будущих спортивных менеджеров с использованием традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств с целью профилактики нервных перенапряжений, регуляции психоэмоционального состояния, поддержания оптимального уровня здоровья и их интеграции в процесс физического воспитания.

К нетрадиционным средствам можно отнести дыхательные упражнения, точечный массаж биологически активных точек, элементы аутогенной тренировки, функциональную музыку, постизометрическую релаксацию (А.В.Алексеев, 1985; К.В. Динейка, 1986; С.Н. Кучкин, 1991; Г.Н. Легостаев, 1995; А.М. Тюрин, 1996; О.В. Фомина, Н.В. Седых, 1996; Г.А. Иваничев, 1998; В.И. Бондин, 1999; А.В. Синяков, 1999; И.Н. Солопов, 2002; А.Г. Мастеров, 2002; А.Г. Камчатников, Н.Н. Сентябрев, 2008).

Вследствие этого все более актуальным становится необходимость разработки и научного обоснования эффективных технологий подготовки к особым условиям учебы и труда (I. Mujika, S. Padilla, 2003; К.В. Судаков, 1995; В.Н. Платонов, 1997; И.Н. Солопов, 1998, 2004).

Разработке технологических подходов решения данной проблемы мешает отсутствие единых взглядов научных работников на возможность дифференцированного использования средств физической культуры при формировании психологической устойчивости и их интеграции в процесс физического воспитания будущих спортивных менеджеров.

Таким образом, важность данной проблемы для практики и недостаточная разработанность способов формирования психологической устойчивости и регуляции психоэмоционального состояния в процессе физического воспитания студенческой молодежи обуславливают актуальность настоящего научного исследования.

**Объект исследования** – процесс физического воспитания студентов вузов физической культуры, обучающихся по специальности «Менеджмент организации».

**Предмет исследования** – технология формирования психологической устойчивости средствами физической культуры у студентов – будущих спортивных менеджеров.

**Цель исследования** – обосновать и разработать технологию формирования психологической устойчивости средствами физической культуры у студентов – будущих спортивных менеджеров.

**Гипотеза.** Процесс формирования психологической устойчивости средствами физической культуры у студентов – будущих спортивных менеджеров будет эффективнее, если:

- в его основе будут лежать наиболее продуктивные подходы формирования психологической устойчивости средствами физической культуры;
- при разработке и реализации технологии психологической устойчивости средствами физической культуры будут учитываться объективные характеристики психоэмоционального состояния, стрессоустойчивости и функционального состояния студентов – будущих спортивных менеджеров.

- при реализации технологии психологической устойчивости средствами физической культуры дифференцированно использовать дополнительные средства повышения стрессоустойчивости, оптимизации психофункционального состояния, повышения функциональных возможностей и оздоровления занимающихся.

**Методологической основой исследования** явились: основные положения современной теории управления физическим воспитанием учащейся молодежи (В.К. Бальсевич, Л.И.



Лубышева, В.И. Лях, В.Б. Мандриков), идеи о путях и способах совершенствования физического воспитания в высших учебных заведениях (Л.Н. Акулова, В.И. Григорьев, В.А. Ермаков, А.И. Завьялов, А.В. Лотоненко, Т.В. Скобликова, В.В. Черняев, В.Г. Шилько), концепция формирования физической культуры студенческой молодежи (М.Я. Виленский, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева), концепция использования в физическом воспитании нетрадиционных оздоровительных средств (И.П. Ратов, С.Н. Кучкин, В.С. Лобзин, А.Н. Стрельникова, В.С. Чугунов, С.Н. Кучкин, М.Р. Гейч, А.М.Тюрин), представления о системообразующей роли положительных эмоций и их антистрессорном действии (П.К. Анохин, К.В. Судаков, Л.С. Ульянинский), представления об оптимизации психофункционального состояния организма на основе релаксации (Ю.В. Высочин, Н.Н. Сентябрев), представления о способах повышения психологической устойчивости к стрессогенным факторам учебной и профессиональной деятельности (Л.В. Куликов, Ю.В. Щебатов, Н.Е. Водопьянова).

**Научная новизна** исследования обусловлена тем, что:

- разработана технология формирования психологической устойчивости средствами физической культуры у студентов – будущих спортивных менеджеров;
- в рамках разработанной технологии показаны пути и целесообразные возможности использования данных полимодального мониторинга состояния занимающихся для дифференцированного воздействия средствами физической культуры и спорта;
- показаны пути и способы интеграции нетрадиционных средств физической культуры и повышения стрессоустойчивости (дыхательные упражнения, постизометрическая релаксация, массаж точек акупунктуры, аутогенная тренировка, функциональная музыка) в процесс физического воспитания студентов – будущих спортивных менеджеров при формировании психологической устойчивости.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в дополнении и конкретизации теории и методики физического воспитания студенческой молодежи положениями и выводами диссертации, в которых:

- описаны способы, приемы и формы формирования психологической устойчивости у студентов – будущих спортивных менеджеров при организации занятий физическими упражнениями;
- объясняется зависимость эффективности процесса формирования психологической устойчивости студентов – будущих спортивных менеджеров от своевременного контроля и мониторинга их физического состояния, дифференцированного подбора средств физической культуры.

Результаты исследования могут служить теоретической основой для разработки программ физического воспитания для студентов – будущих спортивных менеджеров.

**Практическая значимость** заключается в повышении продуктивности учебных занятий по физическому воспитанию в вузе физической культуры благодаря применению в обучении студентов – будущих спортивных менеджеров технологии формирования психологической устойчивости при дифференцированном использовании традиционных и нетрадиционных средств физической культуры для повышения уровня здоровья, адаптационных возможностей и стрессоустойчивости.

Полученные результаты могут быть использованы в процессе профессиональной деятельности спортивных менеджеров, в учебном процессе вузов физической культуры, при повышении квалификации и профессиональной переподготовке преподавателей физического воспитания и спортивных менеджеров.

# **ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **1.1. Особенности физического воспитания студентов – будущих спортивных менеджеров**

На сегодняшний день для физического воспитания студентов высших учебных заведений приказом № 1025 от 01.12.1999 Министерства образования Российской Федерации рекомендована примерная учебная программа по физической культуре, разработанная научно-методическим советом по физической культуре вузов Российской Федерации. Данная программа рекомендована в целях укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания, развития внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся и студенческой молодёжи, и предусматривает 408 обязательных базовых часов на весь период обучения, основана на требованиях государственного образовательного стандарта с учётом выполнения обязательного минимума по дисциплине «Физическая культура». При организации процесса физического воспитания студентов программой рекомендуется обязательное включение отдельных видов: лёгкой атлетики, плавания, спортивных игр, *упражнений профессиональной прикладной физической подготовки* и силовой направленности (В.И. Ильинич, 2008).

Необходимо отметить, что программой предусмотрена вариативная часть, в которой допускается внесение научно-обоснованных изменений и дополнений в организации, содержании учебного материала, с учётом национальных, регионально-территориальных, климатических, социокультурных особенностей профессиональной подготовки специалистов, наличия и квалификации педагогических кадров.

В программе подчеркивается, что физические упражнения должны решать задачу, прежде всего, развития основных физических качеств – выносливости, быстроты, гибкости, силы, ловкости с учётом особенностей каждого студента, его мотивов, интересов, потребностей. При этом объём и интенсивность физических упражнений должны определяться каждым преподавателем самостоятельно, но с учётом рабочего плана кафедры и графика учебного процесса.

Отмечается, что целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2002). Для реализации указанной цели в процессе физического воспитания студентов должны решаться следующие основные задачи:

1. понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов (2002) выделяют шесть направлений в физическом воспитании студентов:

1. общеподготовительное направление, предусматривающее и обеспечивающее всестороннюю физическую подготовку и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания;

2. спортивное направление, предусматривающее систематические занятия в одном из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования и участие в соревнованиях.

3. профессионально-прикладное направление, способствующее использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда, подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей.

4. гигиеническое направление, предусматривающее использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья.

5. оздоровительно-рекреативное направление, предусматривающее использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга для укрепления здоровья.

6. лечебное направление, обеспечивающее восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм.

Как видно, профессионально-прикладному и оздоровительному направлению уделяется серьезное внимание, и это не случайно. Литературные источники, посвященные проблеме ухудшения здоровья населения России, в том числе и студентов, свидетельствуют, что за последние годы она стала еще актуальнее. Ухудшение здоровья, психофизического состояния, слабая физическая подготовленность и невысокая грамотность в сфере физической культуры населения только усугубляет состояние дел (В.К. Бальсевич, 1996; Т.Г. Коваленко, Е.И. Лебедева, 1998; Т.Г. Коваленко, 2002; А.В. Лотоненко, 1998; Л.И. Лубышева и др., 2000; В.Б.Мандриков и др., 2000.)

Ряд авторов (В.И. Ильинич, 1999, 2008; В.А.Уваров, Н.К. Ковалев, 2000; В.М. Фирсанова, 2006), отмечают, что состояние здоровья российских граждан уже представляет реальную угрозу национальной безопасности, и если не принять мер по изменению ситуации, она может стать большой проблемой для страны.

Одним из способов выхода из данной ситуации может быть создание общероссийской системы мониторинга, оценки и прогнозирования состояния здоровья населения, а также физического развития детей, подростков, молодежи (С.И. Изаак, 2005, 2006). При этом в первую очередь речь должна идти об управлении показателями, отражающими состояние здоровья студенческой молодежи в процессе физического воспитания, а количество здоровья при этом обязательно должно соответствовать требованиям профессии (В.С. Якимович, 2002; А.К. Пашенков, 2004; А.И. Давыденко, 2005 и др.).

Уже ни у кого не вызывает сомнения, что образовательный процесс в учебных заведениях в современных условиях связан со значительными психофизическими нагрузками. Это предъявляет высокие требования к состоянию здоровья, поэтому необходимо найти средства повышения адаптации студентов к усложненным условиям учебного процесса посредством привития им навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) и саморегуляции психоэмоционального состояния. В понятие ЗОЖ составной частью входит физическое воспитание, которое включает в себя использование специфических и неспецифических средств физической культуры (Г.А.Булатова, 1999, 2000). Поэтому укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, и формирование профессионально значимых качеств является важ-

ным условием обеспечения всестороннего и гармоничного развития студенческой молодежи и ее подготовки к профессиональной деятельности (М.П. Мицулина, 2003).

Из вышесказанного следует, что в настоящее время назрела необходимость коренной перестройки процесса физического воспитания учащейся молодежи в самых различных учебных заведениях. В связи с этим, в литературе отмечается повышение интереса к этой проблеме (А.В. Лотоненко, 1995, 1998; Ф.В. Мамычкин и др., 1996; В.С. Якимович, 2002; В.М. Степанын, 2006; А.Ф. Щекин, 2006; Р.В. Стрельников, 2009).

В условиях преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для успешной трудовой деятельности (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 1995; В.М. Выдрин, Ю.Ф. Курамшин, 1996; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2002; Ю.Ф. Курамшин, 2006; В.И. Ильинич, 2008). Перестройка системы образования ставит перед высшей школой важнейшую задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов (С.А. Моисеенко, 2006; Е.А. Остапенко, 2006; С.В. Салько, 2006; Л.В. Федотова, 2006; В.М. Фирсанова, 2006). Изменение целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, требует от учебного процесса отказа от авторитарных методов и обращения к личности студента, его интересам и потребностям в сфере физического и духовного совершенствования (М.Я. Виленский, 1996; 1999; М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев, 2001; В.М. Фирсанова, 2006; И.В. Меркулова, 2009).

Основой фундамента формирования профессиональных и личностных качеств гуманитарно-ориентированного специалиста – выпускника вуза является физическое воспитание, включающее соблюдение законов здорового образа жизни, использование навыков мобилизации резервов личности (Г.Л. Миронова, Б.Ю. Несмелов, 2004).

В процессе занятий физической культурой и спортом формируются личностные качества и психофизическая готовность к трудовой деятельности, которая рассматривается как интегральное состояние специалиста, проявляющееся в оптимальном сочетании мотивационных, операционных, психологических, и физических уровней его организма (Г.Л. Миронова, Б.Ю. Несмелов, 2004; О.Н. Мнухина, 2004; М.В. Стефановский, 2009).

Роль физической культуры в вузах особенно возрастает в настоящее время, когда непрерывно увеличивается информационный поток, мультиплицируются знания, когда обучение приводит к значительному умственному и нервному перенапряжению студентов. Поэтому регулярные занятия физическими упражнениями после интенсивной умственной работы являются для студентов одним из наиболее эффективных средств переключения нервной деятельности, создания предпосылок для повышения их работоспособности и укрепления здоровья (В.С. Якимович, 2002; В.И. Ильинич, 2008).

При подготовке будущих спортивных менеджеров необходимо учитывать то, что государство ограничивает свои функции по управлению физкультурно-спортивным движением в стране лишь стратегическим развитием отрасли, давая возможность принятия управленческих решений конкретным исполнителям. В связи с этим неизбежно возрастает роль и значимость региональной и муниципальной систем управления развитием физической культуры и спорта, а так же менеджеров конкретных организаций отрасли. Специалисты – менеджеры своей профессиональной деятельностью должны обеспечивать эффективное решение социально значимых задач по созданию условий для наиболее полного удовлетворения членами общества личностных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом. Поэтому условия профессиональной деятельности современных специалистов по управлению в сфере физической культуры и спорта, с возросшими объемом и ответственностью за правильность принимаемых стратегических решений, а отсюда и с многократно возросшими психологическими нагрузками, отрицательно сказываются на функциональном состоянии и, в конечном итоге, здоровье менеджеров.

Сегодня очевидно, что система подготовки менеджеров для сферы физической культуры и спорта должна решать задачи повышения профессиональной компетентности работников, повышения уровня функциональной и психологической подготовленности, повышения эффективности реализации работниками профессиональных компетенций. Поэтому необходимо готовить специалистов по управлению в сфере физической культуры и спорта, не только обладающих необходимыми компетенциями, но и функционально и психологически готовых к их эффективной реализации в условиях профессиональной деятельности. А решение этой важной задачи, на наш взгляд, возможно при организации процесса физического воспитания студентов – менеджеров с акцентом на его профессионально-прикладную направленность, с привлечением современных средств и методов повышения физической работоспособности и функциональной подготовленности, средств повышения психологической устойчивости к стрессогенным факторам учебной и профессиональной деятельности.

## **1.2. Понятие «психологическая устойчивость» и краткая характеристика профессиональных стрессов**

### **Понятие «Психологическая устойчивость»**

Во многих языках мира слово «устойчивый» обозначает «стабильный, стойкий, твердый, прочный, крепкий».

В англо-русском словаре по психологии термин «stability» переводится в нескольких значениях: устойчивость, стабильность, состояние равновесия, постоянство, твердость; а термин «mental stability» – психическая стабильность (устойчивость) (Е.В. Никошкова, 1998).

Большой толковый психологический словарь (А. Ребер, 2000) трактует термин «устойчивый» как характеристику индивида, поведение которого относительно надежно и последовательно. Его антоним – термин «неустойчивый» – в психологии имеет несколько значений: 1) индивид, демонстрирующий беспорядочные и непредсказуемые модели поведения и настроения; 2) индивид, склонный демонстрировать невротические, психотические или просто опасные для других модели поведения. Во втором значении этот термин используется как своего рода неформальный психиатрический диагноз.

Термин «стабильный» А. Ребером трактуется как черта, характеризующаяся отсутствием чрезмерных эмоциональных изменений. При этом весьма часто используется уточняющее слово «эмоциональная» (стабильность), а в английском, немецком, французском и испанском языках слово «устойчивость» является синонимом слова «стабильность».

В психологической литературе дается определение понятию «Психологическая устойчивость», которая трактуется как целостная характеристика личности, обеспечивающая ее устойчивость к фрустрирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций (Л.В. Куликов, 2000; 2004).

Психологическая устойчивость личности позволяет сохранять внутреннюю гармонию, благоприятные межличностные отношения и состояние благополучия в кризисных ситуациях и жизненных испытаниях. Без сохранения психологической устойчивости реализация физических и духовных способностей индивида невозможна. Следовательно, невозможно и удовлетворение от процесса самореализации, невозможно ощущение умственного и социального благополучия (Л.В. Куликов, 2000; Г.С. Никифоров, 2002).

Проблема психологической устойчивости личности имеет важное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Это важно еще и потому, что психологическая устойчивость личности непосредственно определяет его жизнеспособность, психическое и соматическое здоровье (Л.В. Куликов, 2004).

Психологическая устойчивость является весьма сложным качеством личности. В ее структуру входит целый комплекс способностей и широкий круг разноуровневых явлений. Принято рассматривать три аспекта психологической устойчивости:

- 1) стойкость, стабильность;
- 2) уравновешенность, соразмерность;
- 3) сопротивляемость.

Под стойкостью понимается способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации, постоянный (достаточно высокий) уровень настроения. Она проявляется в преодолении трудностей как способность сохранять веру в себя, быть уверенным в себе, своих возможностях, как способность к эффективной психической саморегуляции.

Стабильность нельзя понимать как застылость, она проявляется в сохранении способности личности функционировать, осуществлять самоуправление, развиваться и адаптироваться. Следует отметить, что в стабильность входит стабильность функционирования, надежность в реализации профессиональной деятельности (Г.С.Никифоров, 1998, 2002). Уровень психологической устойчивости личности проявляется в ее трудовой деятельности, в надежности работника, профессионала.

Л.В. Куликов (2004) отмечает, что успешная профессиональная деятельность для многих является базисом полноценного переживания самореализации, что влияет на удовлетворенность жизнью в целом, на настроение и психологическую устойчивость. Сниженный уровень стойкости приводит к тому, что, оказавшись в ситуации риска, ситуации испытаний, ситуации потерь, человек преодолевает ее с негативными последствиями для психического и соматического здоровья, для личностного развития, для сложившихся межличностных отношений.

Уравновешенность психологической устойчивости проявляется в способности минимизировать негативное влияние субъективной составляющей в возникновении напряжения, в способности удерживать напряжение в приемлемых пределах. Уровень напряжения всегда обусловлен не только стрессорами и внешними обстоятельствами, но и их субъективной оценкой. Уравновешенность, по мнению Л.В. Куликова, проявляется в способности избегать крайностей в реакции на происходящие события, то есть, быть отзывчивым, чувствительным к разным аспектам жизни, равнодушным, с одной стороны, и не реагировать слишком сильно, с повышенной возбудимостью, с другой. Сниженная стойкость и уравновешенность часто приводят к возникновению состояний риска психоэмоциональной сферы личности: состояний стресса, фрустрации и предневрастенических состояний.

Под сопротивляемостью в психологической устойчивости понимается способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом. Важнейшей стороной сопротивляемости является личностная самодостаточность в аспекте свободы от различного рода зависимостей: химической, алкогольной, наркотической, интеракционной, акцентированной однонаправленной поведенческой активности.

Следует отметить, что при возникновении трудной жизненной ситуации, вызывающей необходимость адаптивных перестроек, комплекс изменений, происходящих в организме и личности, в наибольшей степени зависит от уровня личностной мобилизации. Варианты психических реакций и изменений в организме представлены в табл. 1.

#### *Таблица 1*

*Картина изменений в организме и в психике при возникновении критических ситуаций (цит. по Л.В. Куликову, 2004)*

Характеристики	Мобилизация (уровень активности)		
	Недостаточная	Адекватная	Избыточная
Отношение к ситуации, доминирующий мотив	Эмоциональное неприятие цели без адекватной когнитивной оценки	Согласованность эмоциональной и когнитивной оценки; стремление найти путь к цели	Эмоциональный компонент отношения доминирует над когнитивным; часто принятие цели до адекватной когнитивной оценки; стремление достичь цели немедленно
Ведущая характеристика состояния	Вялость; пониженная активация	Деятельное состояние; адекватная текущей ситуации активация	Азарт; высокая активация и высокое напряжение
Настроение	Сниженное настроение, уныние	Ровное настроение, бодрость	Нервное настроение, беспокойство
Энергетическая характеристика физиологических процессов	Сниженное расходование энергии или трата ее на торможение	Адекватное, устойчивое расходование энергии	Избыточное расходование энергии
Преобладающая фаза стресса	Фаза истощения	Фаза резистентности	Фаза мобилизации (фаза тревоги)
Поведение	Пассивное (капитуляция)	Активное организованное	Активное дезорганизованное
Вероятные последствия	Апатия или депрессивное состояние, если жизненные обстоятельства не изменяются в лучшую сторону	Сохранение или повышение психологической устойчивости, удовлетворенность самореализацией	Переутомление или астеническое состояние, если жизненные обстоятельства не изменяются в лучшую сторону

Для психологической устойчивости весьма необходима способность противостоять внешним влияниям, следуя своим намерениям и целям (Г.С. Никифоров, 1998). Достижение жизненных целей обычно связано с преодолением трудностей. Чем более крупные (социально значимые) цели ставит личность, тем больше она встречает трудностей.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.