

4. *Петрукович, Н.П.* Учет генетической информации в структуре формирования рациональной двигательной активности дошкольников / Н.П. Петрукович // Здоровье для всех: сборник статей V Международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 25-26 апреля 2013 г. / Национальный банк Республики Беларусь. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 89-90.

5. *Поспелова, К.В.* Особенности развития физических качеств дошкольников / К.В. Поспелова, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова // Молодые ученые – 2012: материалы Всерос. форума. – М.: Физическая культура, 2012. – Том 2. – С. 84-86.

6. *Селищева, Е.В.* Особенности физического воспитания подростков, проживающих на Крайнем Севере / Е.В. Селищева // Сборник материалов IX-ой Международной научно-практической конференции психологов спорта и физической культуры «Рудиковские чтения». – С. 295-297.

7. *Горская, И.Ю.* Сезонная динамика показателей координационных способностей дошкольников в условиях северного региона / И.Ю. Горская, Л.В. Ведерникова // Природные и интеллектуальные ресурсы Сибири (Сибресурс – 13 – 2007): Доклады (материалы) 13-й междунар. науч.-практ. конф., Кемерово, 1-3 окт. 2007 г. – Томск: САН ВШ, В-Спектр, 2007. – С. 374-376.

SPECIFICITY OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES PRESCHOOL CHILDREN LIVING IN EXTREME CLIMATIC AND GEOGRAPHIC CONDITIONS

Highland Inessa Yurevna,

doctor of pedagogical sciences, professor,

Kharitonov Lyudmila G.,

Doctor of Biological Sciences, Professor,

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

УДК 159.96

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ

Зайцева Т.А., Ключева Ю.В., Сазанцев А.О., Борисов А.Н.

ФГБОУ ВО Самарский Государственный Технический Университет,

г. Самара, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье осуществлен анализ такого феномена как стресс; рассмотрены современные теории, раскрывающие сущность данного явления. Раскрыты формы проявления страха (испуг, тревога, состояние боязни, утомление), а также факторы, которые способствуют появлению данного феномена. Представлен комплекс практических упражнений как средство борьбы со стрессом у студентов.

Ключевые слова: стресс, физиология стресса, разновидности стресса, состояния страха студентов, физические упражнения.

Abstract. This article analyzes this phenomenon as stress; The modern theory, reveal the essence of this phenomenon. Disclosure forms of fear (fear, anxiety, fear state, fatigue), as well as

factors that contribute to this phenomenon. It presents a series of practical exercises as a means of dealing with stress in students.

Index terms: stress, physiology of a stress, kind of a stress, condition of fear students, physical exercises.

В условиях современного общества феномен стресса сопутствует постоянно жизни человека. Впервые, когда человек может встретиться с данным феноменом - во время обучения в школе и в дальнейшей в университете. Выбор будущей профессии, подготовка и прохождение вступительных экзаменов, недосыпание, подготовка к экзаменационной сессии и т.д. приводят к возникновению различных стрессовых ситуаций.

Целью данной работы является - обоснование понятия "стресс" и полезного влияния от занятий физической культуры в борьбе со стрессом у студентов.

На сегодняшний день создано большое число теорий стресса: например, философия стресса, и философия управления стрессом Г. Селье, и когнитивные теории стресса, и др.

Стресс изучают целый ряд различных наук: биология, медицина, физиология, психология, демография, юриспруденция и политология. В большинстве случаев, под стрессом понимают какое-либо напряжение или препятствие для функционирования организма, имеющее физический или психологический характер. Г. Селье как основоположником теории стресса стресс рассматривается как неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование [1].

В целом в научном мире отношение к стрессу неоднозначно. Можно назвать различные точки зрения, диапазон которых достаточно широк: от призыва к борьбе со стрессом, до утверждения, подобных мнению Селье о том, что «стресса не следует избегать», что небольшое количество стресса необходимо в целях поддержания энтузиазма и мотивации.

Но уже в работах Г. Селье выделяются стадии динамики развития стресса, в рамках которых происходит развитие дистресса. Достаточно часто термином «стресс» подменяют понятие «дистресса», характеризующееся появлением признаков дезорганизации целенаправленного поведения, и за которым следует этап биологического и психологического истощения организма [1].

На сегодняшний день разрабатываются различные стратегии, направленные на преодоление психологического и физиологического стресса. В состоянии стресса, как правило, индивид пребывает в состоянии аффекта, испытывает при этом разного рода ярко выраженные эмоции: позитивные эмоции (радость, восторг) и негативные (гнев, страх, обида, раздражение, тревога и т. д.).

Существующие теории стресса говорят о том, что наиболее опасными являются не стрессовые ситуации, которые достаточно часто кратковременны, а следующая за ними реакция индивида на такую ситуацию. В случае, когда эмоции, вызванные стрессом, продолжительны, могут проявиться болезни, которые относят к группе психосоматических заболеваний.

В случае возникновения психосоматических заболеваний причиной физиологических функциональных расстройств выступают психологические от-

клонения от нормы, в том числе эмоциональный стресс, фрустрации и т. д. Другими словами, индивид, который применяет неправильные, неэффективные, недейственные когнитивные стереотипы может заболеть вполне в ответ на вызовы социальной среды.

Например, последствием продолжительной обиды стать может гастрит или даже язва желудка. При этом обида, как причина и объективный фактор, непродолжительна по времени. А стресс, являющийся следствием перенесенной психологической травмы, длиться может годами, как субъективное ее отражение.

Каждому знакомо ощущение стресса. Некоторыми учеными считается, что сегодня люди стрессу подвержены гораздо больше, чем ранее. Люди сегодня обладают эмоциональными реакциями, и для наших предков многие из этих реакций оказывались функционально полезными и адаптивными. Однако неоднократно было показано, что для организма стресс имеет больше негативных, чем позитивных последствий.

Интересно отметить, что социальные факторы имеют одно из решающих воздействий в стрессовой обстановке, поскольку выступают базой для формирования широких социальных мотивов поведения.

К внутренним факторам стресса относят психофизиологические и психологические факторы. Среди физиологических факторов, которые определяют характер поведения, тип нервной системы имеет важное значение. Различают три типа нервной системы: сильный, слабый и средний.

Известно, что обстановка эскалации отрицательных факторов вызывает серьезные психологические расстройства. Лица со средним типом нервной системы в аналогичных условиях снизят свою активность на короткое время. Индивиды с сильным типом нервной системы ощутимому психотравмирующему воздействию сложной обстановки не подвергаются.

Рассматривая психологические факторы, необходимо отметить, что в решающей степени поведение определяется направленностью личности, особенностями ее характера, воли, интеллекта, способностей и эмоций.

В целом стресс сопровождается энергетической мобилизацией организма и вызывает собой значительные изменения в дыхательных, сердечно-сосудистых, эндокринно-биологических и мышечно-двигательных функциях. Одновременно с этим происходят изменения в протекании психических процессов, мотивационные, эмоциональные сдвиги и др. [2]

Умеренный стресс способствует процессам мобилизации психических и физических возможностей, защитных сил организма, способствует активизации интеллектуальных процессов, интенсифицирует целесообразную деятельность.

Субъективно стресс осознается как переживание страха, гнева, обиды, тревоги, эйфории, отчаяния, тоски, нечеловеческой усталости и т.д. Страх представляет собой эмоцию, которая возникает в состоянии угрозы социальному или биологическому существованию индивида, направленную на источник реальной (мнимой) опасности [2].

Эмоция страха представляет собой полезное приобретение человечества в процессе фило- и онтогенетического развития. Страх служит предупреждением

о предстоящей возможной опасности, дает возможность мобилизовать внутренние резервы и силы, необходимые для ее избегания или преодоления.

Переживание страха по содержанию проявляться может в виде страха смерти, боли, потери и др. Состояние страха варьировать может в достаточно широком диапазоне переживаний. Выделяют такие формы страха, как испуг, тревога, боязнь, аффективный страх, индивидуальная и групповая паника. Каждой из данных форм выполняется своя функция, и каждой свойственная специфическая динамика проявления [2].

Эмоциональная напряженность также является одним из факторов стресса и физиологически находит свое выражение в изменениях эндокринной системы. Например, при экспериментальных исследованиях установлено было, что люди, постоянно пребывающие в нервном напряжении, более тяжело переносят вирусные инфекции.

Таким образом, представляется возможным выделить основные аспекты психического стресса:

- это состояние организма, возникновение такого состояния предполагает взаимодействие между человеческим организмом и средой;
- это состояние, более напряженное, чем обычное мотивационное и для своего возникновения требует угрозы;
- явления стресса наступают тогда, когда недостаточно нормальной адаптивной реакции.

Эффективным способом в борьбе со стрессом являются занятия физической культурой. Специалисты предполагают, что именно занятия спортом и физическая активность являются эффективными способами в избежание нервных перегрузок и стресса.

Занимаясь физкультурой в университете, студенты проходят целый комплекс оздоровительных упражнений:

- бег "трусцой" в течении 10 минут, с перемежающейся ходьбой;
- дыхательные упражнения;
- комплекс общеразвивающих упражнений (элементы аэробики или ритмической гимнастики, которые выполняются под эмоциональное, музыкальное сопровождение);

Комплекс мер физического воздействия на организм, включающие: разминку, бег, быструю ходьбу, комплексы ЛФК, способствуют направить накопившиеся в течении недели гормоны стресса (адреналин, кортизол и т.д.) для выполнения мышечной работы, или ликвидировать их.

Это будет способствовать снятию спазмов, снижению избытка сахаров в крови и гормонов стресса, предотвращения предпатологических и патологических состояний (сахарный диабет, спазмы аккомодации (предшественники миопии), вегето-сосудистая дистония по гипертоническому типу, язвенные болезни желудочно-кишечного тракта и другие недуги, порождаемые стрессовыми реакциями организма).

Каждое занятие у студентов проходит под контролем: перед тем как приступить к занятиям каждый измеряет пульс, упражнения выполняются только

при эффективном аэробном пульсе 120-160 ударов в минуту (формула Е. Квапилика: 180 минус возраст студента в годах), АД преподаватель измеряет по показаниям. Эффект данные физические упражнения принесут, если их выполнять не реже трех раз в неделю.

Далее данный комплекс, разученный в университете, применяется дома как лекарство для оздоровления и профилактики негативных эмоций и плохого настроения. После занятий студенты получают заряд бодрости, оптимизма и хорошего настроения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Селье Г. Неизвестные силы в нас. М., 1992. 160 с.
2. Тимошенко Т.А. Проблема стресса (дистресса) и когнитивные теории // Инженерный вестник Дона. 2011. Т. 18. № 4. С. 72-74.

PSYCHOLOGY OF STRESS AND SPORTS AS A MEANS OF COMBAT STRESS IN STUDENTS

*Zaitseva, TA, YV Klyuev, Sazantsev SA, Borisov AN
FGBOU IN Samara State Technical University,
Samara, Russian Federation*

УДК 796.6

МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС МУЖЧИН-БОБСЛЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С УЧЕТОМ АМПЛУА

Горская Инесса Юрьевна,

доктор педагогических наук, профессор,

Сергеева Надежда Викторовна, аспирант,

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования специфики морфофункционального статуса бобслеистов высокой квалификации разного амплуа (пилоты, разгоняющие). Выявлены показатели, значения которых у пилотов и разгоняющих в бобслее достоверно различаются. Обоснованы способы использования полученных сведений для оптимизации медико-биологического контроля в бобслее.

Ключевые слова: морфологический статус, морфофункциональные показатели, бобслей, тренировочный процесс.

Abstract. The article presents the results of a study specific features of the morphofunctional status of highly qualified bobsleigh different roles (pilots, dispersing). Identified indicators whose values are the pilots and bobsled run on a significantly different. Substantiated ways to use the information obtained to optimize the medical and biological control in bobsleigh.

Index terms: morphological status, morphological and functional indicators, bobsleigh, the training process.

Введение. Анализ и обобщение научно-методической литературы позволяет свидетельствовать о необходимости движения в сторону полноценного научно-методического обеспечения подготовки в бобслее и повышения эффек-