

рению течения болезни и появлению острого состояния. Ниже приведены самые распространённые:

- 1) тромбоз;
- 2) острый период при инсульте;
- 3) острый период при инфаркте;
- 4) аневризма аорты;
- 5) онкологические заболевания;
- 6) заболевания, когда повышается температура тела;
- 7) острые периоды при воспалительных процессах (в том числе сильные болевые синдромы при грыжах, когда требуется помощь врача).

Работать осторожно и аккуратно следует при диабете 1 типа, так как при избыточном давлении-натяжении можно легко травмировать ткани и мелкие сосуды.

Тренер, традиционно, каждую методику осваивает на себе, прежде чем предлагать своим обучающимся, и в данном случае – проводит изучение собственного тела с анатомической позиции, учитывая тактильные и болевые ощущения, концентрирует своё внимание на поиске участков тела, в которых проявляется болезненность. Уделяется внимание пониманию дифференциации боли (слабой, умеренной и сильной), так как можно научиться регулировать болевое ощущение за счет изменения давления руками на тело.

В заключении можно сказать, что, используя методику МФР руками, возможно, вернуть приятные ощущения мышцам и восстановить их функциональные возможности. Данная методика отлично работает и с любителями фитнеса, и с профессиональными спортсменами. Благодаря простоте использования и ярко выраженному положительному эффекту данный метод широко применяется во многих залах.

Библиографический список:

1. *Артемов, В. Г.* Миофасциальные релизинг техники. Методические рекомендации для врачей. / В. Г. Артемов. Москва: ООО «ЦИТвП», 2007. 36 с. Текст: непосредственный.
2. *Епифанов, А. Е.* Атлас. Практический массаж / В. А. Епифанов. Москва: ООО Издательство «Эксмо», 2015. Текст: непосредственный.
3. *Лиф, Д. В.* Прикладная кинезиология: руководство в таблицах. / Д. В. Лиф. Санкт-Петербург, 2008. 128 с. Текст: непосредственный.
4. *Майерс, Т. В.* Анатомические поезда. / Т. В. Майерс; [пер. с англ. Н. В. Скворцовой, А. А. Зимина]. Москва: Эксмо, 2019. 320 с. ил. (Медицинский атлас). Текст: непосредственный.
5. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с. Текст: непосредственный.

УДК 378.1

Мальцев Я. И., Ольховская Е. Б.
Maltsev Y. I., Olkhovskaya E. B.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state professional pedagogical University, Yekaterinburg
zotmfk@yandex.ru*

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

К ФАКТОРАМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ FORMATION OF STUDENTS' STRESS RESISTANCE TO FACTORS OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Аннотация. Авторы статьи экспонируют физическое воспитание как средство воспитания способности оптимизировать проявления стресса у будущих педагогов. В процессе изучения проблемы стресса выявлены основные конструкторы образовательной среды, вызывающие его. Спортивные игры определены как оптимальное средство профилактики стресса у студентов.

Annotation. The authors of the article exhibit physical education as a means of educating the ability to optimize the manifestations of stress in future teachers. In the process of studying the problem of stress, the main constructs of the educational environment that cause it are revealed. Sports games are defined as the optimal means of preventing stress in students.

Ключевые слова: здоровье, студенты, стресс, физкультурно-спортивная деятельность, спортивные игры.

Keywords: health, students, stress, physical culture and sports activities, sports games.

Актуальные реалии современного общества убедительно демонстрируют необходимость воспитания у студентов готовности противодействовать любому проявлению стресса. Сегодня стресс трактуется как глобальная проблема всего общества. Опасность стресса заключается в том, что оно может проявляться у людей любого возраста и способен привести к различным дераивациям в здоровье. В большинстве научных трудов стресс интерпретируется как глубокое эмоциональное переживание, провоцирующее негативные изменения в различных системах организма. Иногда в ряде случаев стресс может выполнять положительную миссию, мотивируя человека к неизбежным решительным поступкам. Но достаточно длительный и глубокий стресс стимулирует различные хронические отклонения в здоровье [1].

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность в вузе направлено, в первую очередь, на оптимизацию всех компонентов здоровья современных студентов, а не только на повышения уровня их физического развития. Успешность жизнедеятельности человека определяется состоянием его здоровья. Современные научно-педагогические исследования выделяют физический, психический и социальный компоненты в здоровье современного человека [2]. Наибольший интерес в рамках данной работы представляет психический компонент, который наполнен соразмерной эмоциональной, когнитивной и морально-волевой реакцией на происходящие вокруг индивида события. Основной характеристикой психического здоровья является способность психики человека противостоять стрессорам внешней среды и находить конструктивные решения в стрессовых ситуациях.

Воспитание способности противодействовать стрессу – наиболее значимая задача образовательного процесса в педагогических вузах. Потенциальность наступления стрессовых событий в профессионально-педагогической деятельности очень велика. При решении поставленных на занятия задач в образовательном процессе преподаватель постоянно находится в эмоциональном напряжении, которое требует наличие сформированной стрессоустойчивости [2].

Следовательно, воспитание готовности у будущих педагогов противодействовать негативному влиянию на организм стрессовых событий будет содействовать оптимизации здоровья не только во время обучения, но и в профессионально-педагогическом труде.

Стрессоустойчивость – готовность человека конструктивно противодействовать стрессу [1]. Данная характеристика дает возможность преодолевать высокие интеллектуальные, физические и эмоциональные перегрузки в процессе социальной, образовательной и профессиональной деятельности без ущерба для состояния организма.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать образовательный процесс вуза на предмет стрессоров;
- 2) обозначить причины наступления стресса у студентов;
- 3) выявить виды спорта и комплексы физических упражнений, способствующие воспитанию стрессоустойчивости.

Маркетинг возможностей средств физкультурно-спортивной деятельности в оптимизации стресса у студентов осуществлялся посредством анкетирования.

Предложенная респондентам анкета была сформирована из вопросов, охватывающих все стороны проявления стрессовых ситуаций и наличие способности к стрессоустойчивости [1]. Более 75% участников эксперимента указали наиболее значимыми аспектами образовательного процесса следующее: зачетный и экзаменационный периоды, непомерную профессионально-образовательную нагрузку, недостаток времени на полноценное самостоятельное образования и самоподготовку. Почти половина респондентов в своих ответах обозначили роль преподавателя, работающего преимущественно в авторитарном стиле, в создании стрессовой среды. Большую роль в возникновении стресса играет кризис профессионального выбора, который возникает у студентов в процессе профессиональной подготовки при осознании получаемой профессии и потере мотивации к обучению.

В актуальном образовательном стандарте названные выше стрессоры дополняет система бально-рейтингового оценивания уровня успеваемости студентов. Почти 40% студентов, принимавших участие в эксперименте, квалифицируют данную систему, как «погоню за высшими баллами». Причем, потеря баллов по уважительной причине (по болезни и т.д.) тоже вызывает большое волнение, и даже страх. На экзаменах чаще всего, по мнению студентов, бально-рейтинговая система мешает объективному оцениванию работы студента в течение всего семестра. Все, перечисленное выше, способствует возникновению стресса в профессионально-образовательном процессе. Следовательно, система бально-рейтингового оценивания уровня успеваемости студентов, конечно, имеет значимые положительные стороны, но нуждается в серьезной переработке и оптимизации влияния на психическое состояние студентов.

В научных исследования современных авторов продемонстрировано, что для готовности противостоять негативному влиянию стресса обязательно наличие у человека аналитического мышления, коммуникативности, выдержки и адекватной самооценки[2]. Анализируя различные виды спорта и комплексы физических упражнений на предмет формирования данных качеств, мы установили, что оптимальным средством физкультурно-оздоровительной деятельности для воспитания стрессоустойчивости будут различные спортивные игры в прикладной физической культуре будущих педагогов.

Основной причиной успешного формирования стрессоустойчивости, на наш взгляд, должен являться 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.

Библиографический список:

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. Москва, 2006. 528 с. Текст: непосредственный.
2. Герасимов, И.В. Стресс: психологические основы и методы снятия. Текст: непосредственный. / И. В. Герасимов // Психология, социология и педагогика. 2013. № 2. С. 34-40.

УДК 796

Малюх И. А., Миронова С. П.

Malyukh I. A., Mironova S. P.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational-pedagogical university, Yekaterinburg

r.ules@mail.ru, nikanm@mail.ru

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС – ГТО:

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ

ALL-RUSSIAN PHYSICAL-CULTURE AND SPORTS SET – TRP:

PROBLEMS AND PROSPECTS OF IMPLEMENTING

Аннотация. Представлена история возникновения комплекса ГТО и его внедрения в повседневную жизнь страны как инструмента популяризации физической культуры и спорта. Рассмотрены проблемы привлечения молодежи к активной спортивной деятельности и дальнейшие перспективы актуальности комплекса ГТО.

Abstract. The history of the emergence of the TRP complex and its introduction into the daily life of the country as a tool for the popularization of physical culture and sports is presented. The problems of attracting young people to active sports activities and further prospects for the relevance of the TRP complex are considered.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, комплекс ГТО, учащаяся молодежь.

Keywords: physical culture, sports, TRP complex, young students.

Предпосылки возникновения комплекса ГТО начались сразу после Октябрьской революции 1917 года. Народ России проявлял стремление к саморазвитию во многих областях жизни и спорт среди них занял особое место. Спустя время, благодаря длительной и продуктивной работе правительства, в 1931 году был утвержден первый Всесоюзный комплекс «Готов к труду и обороне». Во всем Советском Союзе велась активная пропагандистская деятельность. Спорт, в некотором роде, приобретал повседневное значение, укоренившись в жизни каждого человека. Длительное время развивался и модернизировался комплекс ГТО,