



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНСПОРТ



ПГУ
ФК
СИТ

Поволжский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма



СМУС КАЗАНИ
Совет молодых ученых
и специалистов

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТАЦИИ К РАЗНЫМ ПО ВЕЛИЧИНЕ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием, посвященной памяти доктора
биологических наук, профессора А.С. Чинкина

Казань, 18 ноября 2022 года

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЮНЫХ БОКСЕРОВ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ

Хазиахметова Э.Р., Валиахметов И.Г.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Аннотация. В данной работе изложены такие понятия как стресс, эустресс, дистресс. Помимо этого разработана психолого-педагогическая методика адаптации боксеров к стрессовым ситуациям.

Введение. Современные условия тренировки и спортивной деятельности отличаются особенностями наличием стрессовых факторов и состояний, вызванных, прежде всего, закономерностями учебно- тренировочного, соревновательного и предсоревновательного процессов.

Помимо этого важными стрессогенными факторами выступают отношение тренера к спортсмену, ближайшее окружение, личностные переживания, отношение и роль родителей ребенка.

Основоположителем биологической концепции стресса и стресс синдрома стал Ганс Селье в 1936 году. Согласно его учению выделяются три стадии развития стресса: аларм стадия тревоги, стадия резистентности или сопротивления, стадия истощения.

Стресс состояние психофизиологического напряжения, совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие внешних неблагоприятных факторов – раздражителей/стрессоров (физических или психологических), нарушение внутреннего постоянства организма, структур нервной системы.

Стресс, согласно первой стадии Ганса Селье, переживаемый в частности в режиме эустресса- нормальный стресс, способствующий раскрытию и реализации потенциала личности юного спортсмена. В ходе совершения физической активности происходит стабилизация эмоционального фона, ребенок анализирует ранее накопленный опыт, предвосхищая его в реальной действительности, что в дальнейшем помогает ребенку строить позитивный взгляд на будущее, спортсмен уверен, что ему будет оказана поддержка как со стороны близких, тренера, так и социального окружения. обладает достаточным уровнем психологической, физиологической, физической и тактико – технической подготовкой. Организм в данном случае четко мобилизует и концентрируется на выполнении задач, это происходит под действием адреналина и других сопутствующих гормонов. Но ресурс организма постепенно снижается . Длительное пребывание в данном состоянии приводит к деструктивным формам стресса.

Распространенной проблемой юношеского спорта является переход состояния стресса в дистресс. Дистресс – патологическая форма стресса, проявляющееся в болезненных симптомах, данная форма стресса истощает нервную систему спортсмена, разрушает организм, страдает умственная

активность, работоспособность падает, стресс снижает функциональное состояние иммунной системы, организм становится уязвимым к различным заболеваниям.

В этом состоянии спортсмен не может найти нужный исход этого состояния, информации по его ликвидации. Он ощущает чувство беспомощности, ребенок не способен психологически и физически адаптироваться к стрессовой ситуации. На первое место уже выходят не потребности в совершенствовании спортивной деятельности и развитии физических качеств, умений и навыков, а потребности в безопасности, сохранению внутреннему устойчивому состоянию [1].

Следовательно, возникает необходимость в разработке психолого-педагогического сопровождения юного спортсмена в процессе спортивной тренировки по предупреждению развития патологических форм стресса и их оптимальному переживанию.

Целью данного исследования является разработка методики адаптации к стрессовым состояниям и преодолению их в форме эустресса.

Организация и методы исследования. Базой исследования выступила детско – юношеская спортивная школа № 1, города Лениногорска. Средний возраст спортсменов составил 9 лет, количество испытуемых – 52 человека. В ходе исследования происходила оценка реакции на стрессовые ситуации, была осуществлена коррекция неадекватного восприятия стрессовой ситуации. Помимо педагогического наблюдения, были использованы психологические тесты, позволяющие определить личностные составляющие юного спортсмена (шкала самооценки Спилберга – Ханина, методика для определения вероятности развития стресса (Т.А. Немчин). Субъективной оценкой и характеристикой состояния ребенка определялось на основе проведенного анкетирования среди родителей и тренеров.

Анализ научно методической литературы позволил обосновать основные факторы проявления стресса у юных- спортсменов:

- Первым выступает стресс с кратковременным воздействием или стрессоры вызывающие состояние страха. Страх выполнения того вида упражнения, в результате которого ранее была получена травма, титул соперника, тренировочные упражнения, вызывающие болезненные физические ощущения, незнание «уловок» на внимание соперника, стрессоры собственной неудачи.

- Второстепенными стрессорами выступают – стрессоры длительного воздействия. К ним относятся: длительная нагрузка, вызывающая как общую, так и хроническую усталость (выполнение упражнения, отработка удара, проведение спаринга, круговой тренировки на фоне нарастающего физического или психического утомления, монотония физического упражнения), факторы боя (соревновательной деятельности, необходимости оперативного изменения стиля деятельности) [2].

Приведенные выше факторы, влияют на возникновения стресс у юного спортсмена и требуют вмешательства и рассмотрения со стороны психолого-педагогического и тренерского состава [3]. Алгоритм исследования включал в себя выполнение двух условий:

1) Психолого-педагогическое взаимодействие со спортсменом происходила с целью предупреждения дистрессовой формы стресса и заключалась в обучении спортсмена анализировать и давать субъективную оценку факторам, способным вызвать стрессовую ситуацию.

2) Осуществлении адаптации спортсменов к возникновению стрессовых ситуаций заключалась в том, что тренер-педагог моделировал стрессовые ситуации в рамках тренировочной деятельности разные по степени выраженности (слабая, средняя, сильная) в зависимости от особенностей высшей нервной системы юного спортсмена, индивидуально-личностных свойств и уровня подготовки.

Адаптация ребенка к стрессовым ситуациям происходила постепенно, в три этапа:

- 1) Определение первоисточника стресса, возможного фактора;
- 2) подбор валидных способов устранения или минимализации стресса благодаря самоанализу, поиска методов устранения стрессовой ситуации;
- 3) построение методики дальнейшей деятельности юного спортсмена, тренера или родителей.

Также анализируя научно – методическую литературу мы выделили следующие педагогические условия становления личности юного спортсмена в стрессовых ситуациях:

- психолого-педагогические аспекты повышения защитных сил организма спортсмена к сопротивляемости предстоящим стрессовым ситуациям (психотренинги, направленные на осуществление самоанализа ребенка о возникших стрессовых ситуациях);
- педагогические способности тренера-педагога к антиципации стрессовых ситуаций, организации их моделирования в искусственно созданных условиях.

Степень тревожности юных боксеров отражает субъективную оценку уровня стресса, специфику переживания стрессовой ситуации. Данные проведенного анкетирования по «шкале самооценки Спилберга Ханина» (по первой школе Т – ситуативная тревожность) показали следующие показатели: количество спортсменов, обладающих низким уровнем тревожности составило 59, 6% (31 человек), 28,8 % (15 человек) обладают умеренной тревожностью и 11, 6 % (6 человек) отличаются наличием высокого уровня тревожности. По шкале Т – личностная тревожность были выявлены следующие результаты: 30,8% (16 человек) обладают высокой эмоциональной стабильностью и низким уровнем тревожности, 40, 4 % (21 человек) обладают средним уровнем тревожности и 28, 8% (15 человек) обладатели высокого уровня тревожности.

В результате полученных и обработанных данных по «шкале самооценки Спилберга – Ханина» ситуативной и личностной тревожности можно утверждать, что психологический портрет юных спортсменов выглядит следующим образом: у спортсменов достаточно ограниченная самостоятельность, низкий уровень ответственности как за себя, так и за свои поступки, присутствует достаточная уверенность в себе, низкая гибкость в поведении [4].

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам тестирования по методике «определения вероятности развития стресса

(Т.А. Немчин» можно сделать следующий вывод: большинство респондентов, а именно 36 человек набрали в сумме менее 25 баллов, что трактуется о средней стрессоустойчивости, 11 спортсменов набрали менее 15 баллов – следовательно, прогнозируется высокая стрессоустойчивость 5 респондентов набрали более 40+ баллов, что говорит о пребывании человека в состоянии стресса, резервы его организма уже близки к истощению – высока вероятность развития третьей стадии стресса.

В ходе учебно-тренировочного процесса проводилось:

- Обучение эффективному целеполаганию (использование позитивных формулировок, конкретность и четкость поставленных целей). Тренера и родители помогали юному спортсмену с речевыми формулировками эффективного целеполагания. Исключались из речевого оборота ребенка частица «не». Установки были следующие: «Я справлюсь», «Я смогу», «Я выиграю этот бой»;

- осуществлялась коррекция уровня самооценки ребенка;

- обучение самоконтролю возникших внутренних состояний.

Перед соревнованиями тренер с помощью психологических методик повышал чувство уверенности в себе, посредством отвлечения от предстартовой лихорадки, благодаря позитивным воспоминаниям с прошлых выступлений, помимо этого тренер активно применял со спортсменами упражнения их дыхательной гимнастики для снижения уровня отрицательно накопленных эмоций в предстартовом состоянии. В ходе боя тренер корректировал тактику спортсмена, давал положительную характеристику технике спортсмена. После боя поведение и эмоциональный контакт тренера отличался отсутствием критики, присутствовала конструктивная оценка деятельности, исход которой был дальнейший позитивный настрой.

Выводы. Повторно проведенные тесты шкала самооценки Спилберга – Ханина и методика для определения вероятности развития стресса Т.А. Немчин показали снижение уровня как ситуативного, так и личностного уровня тревожности – более 70% респондентов имели низкий уровень тревожности и более 30% спортсменов наблюдался высокая степень стрессоустойчивости.

Полученные показатели подтверждают результативность алгоритма методики, также стоит отметить, что результативность и количество выигранных соревнований возросло на 25%.

Список литературы:

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 294 с.
2. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах/ Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Здравомыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности /А.Г. Здравомыслов. – М. : Наука, 1986. – С.226.
4. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М. : Наука, 1981. – С. 278.