

УДК 37

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ**

Наумова С. Н.

старший преподаватель кафедры Методики физического воспитания и оздоровительных технологий, ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского»

Калуга, Россия

Аскреткова Е. С.

Студентка 2 курса, направление 44.04.01 Педагогическое образование, Магистерская программа «Образование в области физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского»

Калуга, Россия

Аннотация

Статья посвящена роли физической культуры в формировании психологической устойчивости студентов. Обосновывается, что занятия физкультурой, выходящие за рамки физического развития, служат эффективной средой для преодоления стресса и развития ключевых личностных качеств: эмоциональной и волевой регуляции, стрессоустойчивости и адекватной самооценки. Рассмотрены факторы, влияющие на этот процесс, и предложены практические рекомендации для преподавателей, включающие дифференцированный подход и создание поддерживающей психологической атмосферы. Делается вывод, что целенаправленная работа в этом направлении способствует психическому

благополучию студентов и формированию у них востребованных профессиональных компетенций.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, студенты, физическая культура, стресс, адаптация, эмоциональная устойчивость, волевая регуляция, мотивация, самооценка, педагогический подход, личностный рост.

PSYCHOLOGICAL STABILITY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Naumova S. N.

Senior Lecturer at the Department of Methods of Physical Education and Wellness Technologies,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Kaluga, Russia

Askretova E.S.

2rd-year student, major 44.04.01 Pedagogical education, Master's program «Education in the field of physical culture and sports,»,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Kaluga, Russia

Annotation

The article is devoted to the role of physical culture in the formation of psychological stability of students. It is proved that physical education, which goes beyond physical development, serves as an effective environment for overcoming stress and developing key personal qualities: emotional and volitional regulation, stress tolerance and adequate self-esteem. The factors influencing this process are considered, and practical recommendations for teachers are proposed, including a differentiated approach and the creation of a supportive psychological atmosphere.

It is concluded that purposeful work in this area contributes to the mental well-being of students and the formation of their sought-after professional competencies.

Keywords: psychological stability, students, physical education, stress, adaptation, emotional stability, volitional regulation, motivation, self-esteem, pedagogical approach, personal growth.

Современная система высшего образования предъявляет к студентам высокие требования, связанные не только с интеллектуальной нагрузкой, но и с необходимостью адаптации к новой социальной среде, повышенной ответственности и конкуренции [1, 6].

В этих условиях ключевым ресурсом успешной учебной и будущей профессиональной деятельности становится психологическая устойчивость – интегративное качество личности, обеспечивающее сопротивление воздействию внутренних и внешних стрессоров, способность к быстрому восстановлению и адаптации, что позволяет сохранять внутреннее равновесие и эффективность деятельности [1, 3, 4]. Это определение близко к понятию «личностный потенциал» по Д.А. Леонтьеву [3].

Актуальность целенаправленного развития этого качества именно в рамках дисциплины «Физическая культура» обусловлена комплексом причин. Прежде всего, студенческая среда характеризуется высоким уровнем стресса, вызванного экзаменами, информационными перегрузками, межличностными проблемами и страхом перед будущим, что ведет к росту тревожности и эмоциональному выгоранию [1, 6]. При этом специфика самого предмета часто становится дополнительным стресс-фактором, поскольку предполагает публичную демонстрацию физических возможностей, что порождает страх неудачи, боязнь насмешек и смущение, создавая зону психологического дискомфорта [2].

Физическая культура играет важную роль в формировании здоровья и гармоничном развитии личности студента. Однако, занятия физическими упражнениями – это не только физическая нагрузка, но и серьезное психологическое испытание. В условиях повышенных требований, конкуренции и стресса, связанных с учебным процессом, психологическая устойчивость становится ключевым фактором успешного освоения учебной программы по физической культуре и поддержания мотивации к занятиям.

Как отмечает Н.И. Наенко, подобные ситуации формируют состояние психической напряженности, а процесс их преодоления напрямую связан с развитием устойчивости [4]. Таким образом, занятия физкультурой,

выходящие за рамки простого развития физических качеств, могут стать уникальной площадкой для формирования психической надежности студентов, особенно если сместить фокус с формальных спортивных результатов на личностный рост, что также способно повысить внутреннюю мотивацию к занятиям [5]. Кроме того, развивающаяся через спорт психологическая устойчивость тесно связана с формированием универсальных компетенций, таких как целеустремленность, самодисциплина, стрессоустойчивость и умение работать в команде, которые крайне востребованы на современном рынке труда [3].

В более широком контексте государственной политики, направленной на укрепление здоровья нации, вуз как ключевой институт социализации обязан способствовать формированию не только физически, но и психически здоровой, устойчивой личности [1, 3].

Структура психологической устойчивости применительно к занятиям физической культуры включает несколько взаимосвязанных компонентов. Важнейшим из них является эмоциональная устойчивость, то есть способность управлять эмоциями (страхом, гневом, смущением) в ситуациях неудачи, повышенной нагрузки или соревновательного стресса [2, 4].

Волевая регуляция, подробно описанная в контексте спорта Е.П. Ильиным, проявляется в умении заставлять себя действовать вопреки усталости, лени или страху [2].

Непосредственно со стрессоустойчивостью, основанной на понимании механизмов стресса и адаптации (Г. Селье, В.А. Абабков), связано снижение негативного влияния специфических стрессоров – физической боли, усталости, давления со стороны [1, 6].

Фундаментом для всего этого служит адекватная, реалистичная самооценка своих физических возможностей [2] и мотивационная устойчивость – сохранение желания совершенствоваться, несмотря на трудности, что соотносится с концепцией самодетерминации Д.А. Леонтьева [3].

Психологическая устойчивость – это комплекс личностных характеристик, определяющих способность человека эффективно функционировать в сложных и стрессовых ситуациях, сохранять самообладание, адекватно оценивать происходящее и успешно справляться с трудностями.

В контексте занятий физической культурой, психологическая устойчивость проявляется в способности студента:

- преодолевать физическую усталость и боль, сохранять мотивацию и работоспособность, несмотря на дискомфорт;
- справляться с неудачами, адекватно реагировать на ошибки и поражения, не терять уверенности в себе;

- контролировать эмоции, управлять страхом, тревогой, гневом и другими негативными эмоциями, которые могут возникать во время занятий;
- сохранять концентрацию внимания, сосредотачиваться на выполнении упражнений и достижении поставленных целей; адаптироваться к новым условиям, быстро приспосабливаться к изменениям в программе занятий, требованиям преподавателя и условиям тренировок;
- поддерживать высокую мотивацию, сохранять интерес к занятиям физической культурой и стремление к улучшению своих результатов.

На формирование психологической устойчивости на занятиях физкультурой влияет множество факторов. К индивидуально-психологическим относятся исходный уровень физической подготовленности, тип темперамента, личный спортивный опыт, наличие комплексов, связанных с телом, а также общий уровень тревожности и самооценки [1, 2, 4].

Социально-психологический климат, определяемый поддержкой или насмешками со стороны одногруппников, характером взаимоотношений с преподавателем и мнением референтной группы, также играет критическую роль [2, 5]. Наконец, организационно-педагогические факторы, такие как методика преподавания, содержание занятий, система оценивания и внедрение здоровьесберегающих технологий, находятся в прямой компетенции преподавателя и определяют потенциал занятий как развивающей среды [5].

Роль физической культуры в этом процессе многогранна. Прежде всего, каждое занятие представляет собой модель преодоления трудностей, содержащую микро-стрессоры (нагрузка, новые навыки, соревнование), которые при грамотном педагогическом сопровождении закаляют психику [4, 5]. С биологической точки зрения, регулярные физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, что снижает общий уровень тревоги и повышает настроение [6]. Достижение даже небольших спортивных целей формирует «синдром достижения», укрепляя веру в свои силы и повышая самооценку [2, 3]. Командные виды спорта развивают навыки коммуникации и взаимной ответственности [2], а постоянное преодоление усталости и мышечной боли служит эффективной тренировкой воли и самодисциплины [2, 3].

Для реализации этого потенциала необходима целенаправленная работа, основанная на ряде рекомендаций. Ключевым является дифференцированный подход, учитывающий индивидуальный уровень подготовленности и психологические особенности студентов [5]. Важно сместить акцент оценивания с абсолютных нормативов на личный прогресс, поощряя улучшение относительно собственных прошлых достижений [5].

Создание в группе позитивной атмосферы взаимопомощи и уважения, где недопустимы насмешки, является обязательным условием [5].

Целесообразно внедрять в занятия элементы психологической подготовки: обучать студентов простым техникам саморегуляции (дыхательные упражнения, концентрация, визуализация) для управления состоянием перед выполнением сложных заданий [1, 5]. Дозированное использование игровых и соревновательных методов должно стимулировать здоровый азарт, а не провоцировать страх неудачи [2, 5]. Наконец, преподавателю важно вести открытый диалог со студентами, обсуждая не только технику, но и их психологические состояния, страхи и трудности [5].

Развитие психологической устойчивости у студентов, занимающихся физической культурой, требует комплексного подхода, включающего:

- психологическое консультирование (индивидуальные и групповые консультации с психологом для осознания своих сильных и слабых сторон и обучения справляться со стрессом);
- тренинги психологической подготовки, направленные на развитие навыков саморегуляции, управления эмоциями, концентрации внимания и уверенности в себе;
- использование техник визуализации и самовнушения для повышения уверенности в себе и улучшения результатов;
- развитие навыков самоконтроля и самооценки через обучение техникам самонаблюдения, анализа своих действий и оценки своих достижений; создание поддерживающей атмосферы на занятиях, где преподаватель создает атмосферу доверия и взаимопомощи;
- индивидуальный подход к студентам, учитывающий их индивидуальные особенности, уровень физической подготовленности и мотивацию;
- обучение техникам релаксации и восстановления, таким как расслабление, дыхательные упражнения и другие методы восстановления после физических нагрузок.

Следовательно, психологическая устойчивость является важным фактором успешного освоения учебной программы по физической культуре и поддержания мотивации к занятиям у студентов высших учебных заведений. Развитие психологической устойчивости требует комплексного подхода, включающего психологическое консультирование, тренинги, использование техник саморегуляции и создание поддерживающей атмосферы на занятиях.

Библиографический список:

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. – СПб.: Речь, 2004.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008.
3. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002.
4. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.
5. Диброва М.С. Формирование психологической устойчивости студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 5 (78). – С. 152-154.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979.