

**Федеральное государственное автономное учреждение
«Федеральный институт развития образования»
Образовательный консорциум Среднерусский университет
Автономная некоммерческая организация
высшего профессионального образования
«Московский областной гуманитарный институт»
Автономная некоммерческая организация
высшего профессионального образования
«Московский гуманитарный институт»
Негосударственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования Тульский институт управления и
бизнеса имени Никиты Демидовича Демидова**

**ФЕНОМЕН ЧЕЛОВЕКА.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ
НАУК И ОБРАЗОВАНИЯ**

Подольск 2013

ВЛИЯНИЕ ЗАЯТГИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ

К.В.Олиферко, Д.Ю.Петровичко, А.П.Яковлев
Барановичский государственный университет, Республика Беларусь, Барановичи

Младшим школьным возрастом принято считать возраст детей примерно от 7 до 10-11 лет, что соответствует годам его обучения в начальных классах. Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития.

Многолетние исследования психологов показали, что старые программы и учебники явно недооценивали познавательные возможности младших школьников, что нерационально растягивать и без того скудный учебный материал на четыре года. Замедленный темп продвижения, бесконечно однообразное повторение ввели не только к неоправданной потере времени, но весьма отрицательно сказывались на умственном развитии школьников. Новые программы и учебники, гораздо более содержательные и глубокие, предъявляют большие требования к психическому развитию младшего школьника и активно стимулируют это развитие.

В семь лет (кризис семи лет – это кризис саморегуляции, напоминающий кризис 1 года) ребенок начинает регулировать свое поведение правилами. Раньше покладистый, он вдруг начинает предъявлять претензии на внимание к себе, поведение становится вычурным. С одной стороны, у него в поведении появляется демонстративная наивность, которая раздражает, так как интуитивно воспринимается окружающими как неискренность. С другой, кажется излишне взрослым: предъявляет к окружающим нормы.

Для ребенка распадается единство аффекта и интеллекта, и этот период характеризуется утрированными формами поведения. Ребенок не владеет своими чувствами (не может сдерживать, но и не умеет управлять ими). Дело в том, что, утратив одни формы поведения, он не приобрел еще других.

Базальная потребность – уважение. Любой младший школьник высказывает претензию на уважение, на отношение к нему как к взрослому, на признание его суверенитета. Если потребность в уважении не будет удовлетворена, то невозможно будет строить отношения с этим человеком на основе понимания («Я открыт для понимания, если уверен, что меня уважают»).

Дети учатся удовлетворять свои физические и духовные потребности способами, приемлемыми для них самих и тех, с кем они общаются. Затруднения в усвоении новых норм и правил поведения могут вызвать неоправданные самоограничения и сверхнеобходимый самоконтроль. Э. Эрикссон говорит, что дети в это время «стремятся быстрее найти такие формы поведения, которые помогли бы им ввести свои желания и интересы в социально приемлемые рамки». Он выразил суть конфликта формулой «инициатива против чувства вины». Поощрение

самостоятельности детей способствует развитию их интеллекта и инициативы. Если же проявления независимости часто сопутствуют неудачи или детей излишне строго наказывают за какие-то проступки, это может привести к тому, что чувство вины возобладает над стремлением к самостоятельности и ответственности.

По-прежнему много времени дети уделяют игре. В ней развиваются чувства сотрудничества и соперничества, приобретают личностный смысл такие понятия, как справедливость и несправедливость, предубеждение, равенство, лидерство, подчинение, преданность, предательство.

Игра принимает социальную окраску: дети выдумывают тайные общества, клубы, секретные карты, шифры, пароли и особые ритуалы. Роли и правила детского общества позволяют осваивать правила, принятые в обществе взрослых. Игры с друзьями в возрасте с 6 до 11 лет занимают больше всего времени.

Кроме возрастных особенностей существуют также и особенности личности ребенка. Выделены классификации детей по психологическим особенностям личности. Существуют четыре достоверно отличающихся друг от друга типа личности детей: активный; замкнутый; взрывной; зависимый.

Активный тип: ярко выраженная моторика (постоянно в движении, неутихоживый, много делает «лишних» движений); не нуждается в пассивном отдыхе — быстро восстанавливается после активной деятельности; любит быть в центре группы; легко отвлекается; не всегда доводит до конца порученную работу; стремится к участию в различных подвижных играх, соревнованиях; любая монотонная работа вызывает скуку и сонливость, сохраняет бодрость в трудных ситуациях; неожиданные изменения устоявшегося режима не вызывают раздражения; быстро реагирует на любые команды; выраженная способность к подражанию; легко вступает в разговор с чужими людьми; быстро привыкает к новому месту; склонен к риску; быстро приступает к работе, получив указания; на уроках физкультуры стремится исправлять двигательные ошибки; быстро отвечает на неожиданные вопросы.

Замкнутый тип: избегает общения в группе; как правило, опирается в своих суждениях на мнение матери; терпеливо ждет окончания неприятного занятия; избегает участия в подвижных играх или выбирает второстепенную роль; избегает сложных и рискованных двигательных упражнений; принижает свои способности, особенно двигательные; не любит выступать на аудитории; скован при обращении к нему посторонних взрослых; терзается, когда товарищи на него кричат; неудача в начале двигательного упражнения приводит к ступору; мало выражена радость от победы в играх или соревнованиях; терзлив при монотонной работе; обидчив; при несправедливом замечании учителя у него «все валится из рук»; склонен плакать при неудачах, при просмотрах чувственных фильмов; болезненно реагирует на шутки над собой.

Взрывной тип: любые эмоции проявляются очень ярко; не способен взять себя в руки по указанию учителя; частые срывы при монотонной работе; не может сосредоточиться при выполнении сложного задания; не может сдерживать злость или раздражение; не умеет приспосабливать свое поведение к поведению окружающих; болезненно переносит поражения в играх или соревнованиях; преувеличивает свои возможности в играх и физических упражнениях; охотно берется выполнять новое упражнение, даже не имея на то возможностей; беспокоен в ситуациях ожидания; часто начинает выполнять упражнение до команды учителя; может испортиться настроением из-за пустяка; делает едкие замечания партнерам; болезненно реагирует на замечания партнеров; склонен к излишнему риску в играх; во время разговора склонен к лишним движениям и жестикализации; в трудных ситуациях часто срывается голос; быстро переходит от печали к радости.

Зависимый тип: стремится не начинать действия, пока не получит соответствующего распоряжения педагога; любит, чтобы старшие аргументировали важность предстоящей работы; стремится внешне подражать лидерам класса (походка, прическа, любимые словечки); при выполнении любого действия ждет похвалы от педагога; на команды реагирует замедленно; по-разному реагирует на замечания товарищей; боится критики лидеров, пренебрежительно относится к критике аутсайдеров; легко меняет свои позиции с учетом мнения других; часто отказывается от своих намерений в соответствии с мнением старших; товарищи легко могут изменить плохое настроение в лучшую сторону; легко приспосабливается к различным стилям деятельности разных педагогов; избегает выступать против общепринятого мнения в группе; способен подавить свое веселье, если это может кого-то задеть; не склонен к упрямству; любит обсуждать полученное поручение от педагога с товарищами; обычно не обижается, когда над ним зло подшучивают; легко приспосабливается к новым условиям.

С.Д. Невярович [9] считает, что важнейшим этапом анализа деятельности, является выявление тех процессов, благодаря которым реализуется их предметное содержание. Необходимо изучить процессы возникновения самих потребностей и их превращения в мотивы. С появлением мотивов деятельность человека получает четкую направленность. Затем необходимо выделить и изучить механизмы самого целенаправленного, процессы определения субъектом системы целей и постановки ряда задач.

По мнению Л.П. Грибковой Е.В., Круглова [2] в основе возникновения потребности в спортивной деятельности лежит интерес к физкультурно-оздоровительным, спортивно – развлекательным, познавательным, эмоциональным, социально-статусным ценностям спорта.

Л.С. Выготский [3] отмечает, что выбор спортивной деятельности зачастую происходит спонтанно и является способом удовлетворения сначала только одной, а затем – целого комплекса потребностей.

П.Я. Гальперин [1] включает в этот комплекс следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях.

По мнению Б.А. Вяткина [4,5] «соревновательный стресс возникает у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью независимо от типологических свойств их нервной системы и темперамента», психодинамические и психодинамические свойства индивида определяют лишь динамику протекания стрессовых реакций у различных людей.

В результате психологического обследования лиц с различным уровнем повседневной двигательной активности выявлено, что у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью с учетом разных специализации базовых видов показатель стрессогенности образа жизни составил $33,8 \pm 1,2$ балла и был ниже, чем у лиц, не занимающихся этой деятельностью, – $40,1 \pm 1,3$ балла.

Анализ психологических показателей выявил, что между активно занимающимися физкультурно-спортивной деятельностью и учащимися, не занимающимися систематически, существуют различия в степени выраженности некоторых психологических особенностей, таких как стрессоустойчивость. Среди обследованного контингента чаще, чем среди лиц, не занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, отмечается низкая стрессоустойчивость.

Выводы. Основным в формировании правильной мотивации должна стать пропаганда физической культуры и спорта в средствах массовой информации теле -

радиокомпаний, газеты, журналы и др. «Закон о ФК и С» в гл. IV ст.21-22 определил направления этой деятельности. Большое число людей начинают заниматься по медицинским показаниям для укрепления здоровья, корректировки телосложения. Некоторые добиваются затем выдающихся результатов.

Мотивационная сфера – ядро личности.

Структура мотивации достижения спортсменов носит индивидуальный характер и включает побудительные, базисные и процессуальные основания. Типичная динамика проявляются тремя тенденциями. Первая – структура мотивации практически не изменяется в течение длительного времени. Вторая – отдельные компоненты мотивации изменяются волнообразно. И, наконец, третья – наряду со снижением значимости побудительных оснований имеют место волнообразные колебания базисных и процессуальных компонентов мотивации. Углубленная специализация способствует проявлению психосоматического состояния, близкого к плевриту (23% случаев у спортсменов против 10 % случаев у лиц, не занимающихся спортом). Хотя по показателю личностной тревожности ярких отличий между ЭГ и испытуемыми КГ не наблюдается, однако среди первых немного чаще встречаются личности с высоким уровнем тревожности (10 % среди ЭГ 7% среди лиц КГ). Влияние занятий спортом на личностные особенности выразилось в снижении стрессоустойчивости и повышении уровня личностной тревожности. Скорее всего, это является следствием постоянного нервно-психического перенапряжения.

Образ жизни спортсмена можно охарактеризовать как менее стрессогенный, нежели образ жизни человека, не занимающегося спортом профессионально, поскольку спортивная деятельность предполагает соблюдение более строгого распорядка дня. Оказалось, что лица, не занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью в значительно большей степени ограничивают различными требованиями, поэтому перед ними остро стоит проблема независимости и свободы действий.

Лица, не занимающиеся спортом, лишены возможности снимать стресс физическими способами по причине сидячего образа жизни, отсюда у них ярче выражена потребность в активных действиях и интенсивных переживаниях с целью разрядки внутреннего напряжения, чем у спортсменов.

Для спортсменов, имеющих высокий уровень подготовленности развивающих скоростно-силовые качества, наиболее актуальными проблемами являются страх новых неудач и контролирование своих действий и проявления эмоций (саморегуляция и самоконтроль).

Литература

1. Гальперин, П.Я. Введение в психологию / П.Я. Гальперин. – Персиэд., Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 678 с.
2. Грибкова, Л.П., Круглова, С.Г. Особенности личностной тревожности студентов спортсменов / Л.П. Грибкова, С.Г. Круглова. – 1988. – С. 13-19.
3. Выготский, Л.С. Собрание сочинений /Л.С. Выготский. – Т 4. – М., 1984. – 433 с.
4. Вяткин, Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях / Б.А. Вяткин // Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. – С. 56.
5. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: ФиС, 1981. – 112 с
6. Истратова И.К. Справочник психолога начальной школы / И.К. Истратова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 258 с.

7. Козлова, И.Н. Личность как система конструктов: Некоторые вопросы психологической теории Дж. Келви. Системные исследования / И.Н. Козлова. – М., 2003.- 214 с.
8. Маслоу, А. Практическая психология /А.Маслоу. – М.: ФиС, 2006. – 468 с.
9. Неверкович, С.Д. Понятие деятельности / С.Д. Неверкович. – СПб.: Знание, 2006. – 320 с.