

Секция «Исследования в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности»

**Физическая культура и спорт в качестве средства становления
стрессоустойчивых качеств организма**

Кауш Виолетта Руслановна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,
Россия

E-mail: milanakaush@icloud.com

При современном образе жизни ощущается постоянное присутствие стрессовой ситуации. Мы привыкли к тому, что стресс нужно избегать и всячески пытаемся минимизировать его воздействие на свой организм. В современной медицинской литературе приводится много материала, утверждающего пагубное влияние нервного перенапряжения на человека. Тем не менее, реалии нашего времени таковы, что стресса избежать не удастся. Он присутствует на работе, во взаимоотношениях с соседями, в страхе за завтрашний день и за своих родных и близких. Существует множество советов относительно противодействия стрессовой ситуации с помощью физической активности, но с точки зрения законов физиологического механизма пробежка на стадионе уже после воздействия стрессовой ситуации не совсем эффективна. Дело в том, что существует тесная связь между экстремальной ситуацией и моментом физической активности.

В эпоху палеолита, когда основным источником пропитания была охота, такая связь неукоснительно соблюдалась. Экстремальная ситуация напрямую влияла на то, выживет человек, или нет. Охотник должен был вступить в схватку со зверем, используя не только оружие, но и личные физические качества. Смысл всех этих действий заключается в том, что стрессовая ситуация и проявление физической активности являлись единым целым и органично дополняли друг друга. По сути, двигательные действия напрямую разрешали стрессовое напряжение.

В настоящее время такое невозможно, так как, экстремальная ситуация в нашей повседневности уже не несет прямой угрозы жизни, и двигательная активность не является непосредственным механизмом, снимающим психологическую нагрузку. Если у нас возникают проблемы на работе, то в большинстве случаев их нельзя решить с помощью двигательного аппарата. Отсюда следует вывод, что физическая культура должна использоваться в качестве средства профилактики стрессовой ситуации, работать на опережение, а не запоздало реагировать как ликвидатор последствий. Этого возможно добиться, когда учебно-тренировочный процесс устроен так, что его участники каждый раз присутствуют в стрессовой ситуации, но это присутствие не оказывает на них негативного влияния, так как он снимается за счет достижения определенного результата на каждой тренировке.

Следовательно, в случае разрешения данной ситуации, путем достижения цели, эмоциональный фон личности не только не подвергнется деструктивному влиянию, но, наоборот обретет моральный запас прочности на будущее. В дальнейшем такая динамика будет проецироваться на общий характер психологических качеств личности, что позволит ей преодолевать подобные ситуации не только в спорте, но и в других эпизодах учебной и профессиональной деятельности.

Необходимо учитывать специфику соревновательной практики, так как от поражения не застрахована даже самая передовая тренерская школа, а любое поражение является стрессом. В этом случае очень важно умение тренера быть хорошим психологом и сделать правильные и конструктивные выводы из самой тяжелой неудачи. Тренеру-педагогу

необходимо чувствовать общий потенциал каждого своего подопечного. Для большинства существуют соревнования предельного ранга, после которых потенциал этого большинства будет максимально выработан. Если тренер сумеет уловить этот непростой момент, то нужно аккуратно сформировать у такого подопечного свой уровень притязаний, с высоты которого данный спортсмен сможет трезво оценить реальные возможности своего организма. При таком подходе, человек с минимальным психологическим дискомфорте для себя сумеет переключиться на другой вид деятельности. Тем не менее, в его характере останется морально-волевой стержень, способный выдерживать колоссальные психологические нагрузки и заложенный годами преодолений за время его спортивной деятельности.

Если тренер чувствует в своем воспитаннике высокий потенциал и возможность достижения высоких спортивных результатов, то он должен выстроить ситуацию так, чтобы стресс после соревновательной неудачи стал средством последующей мобилизации спортсмена в его спортивно-тренировочной активности.

Данная методика позволяет сформировать личность, готовую без излишней эмоциональной нагрузки воспринимать элементы новой реальности, без страха принимать неотвратимость окончания жизненного процесса, и имеющую возможность преодолевать трудные моменты, постоянно возникающие в учебной и профессиональной деятельности.

Источники и литература

- 1) 1. Бахтин, М. М. К философии поступка // Работы 20-х гг. / М. М. Бахтин. – Киев, 1994. – С. 9 – 68.
- 2) 2. Шопенгауэр, А. Мир как воля и представление. В 2 т. Т. 2 / А. Шопенгауэр. – М.: Наука, 1993. – 701 с.