

Общей особенностью проектной деятельности является наличие поставленной лично-значимой проблемы и задачи решить ее. Решение проблемы предусматривает, с одной стороны, использование разнообразных исследовательских, поисковых методов и средств обучения, а с другой - необходимость интегрирования знаний, умений из различных сфер науки, техники, творческих областей. Проектная деятельность является продуктивным методом, так как в процессе выполнения учебного проекта знания приобретаются обучающимися в процессе поиска информации для решения практических задач. Поиск решения практических задач активизирует необходимость добывания знаний, познавательную деятельность, активность.

Таким образом, анализ научной литературы позволяет сделать вывод о том, что использование проектной деятельности в работе с младшими школьниками по формированию основ здорового образа жизни обладает значительным потенциалом, так как позволяет активизировать важнейшие механизмы активного получения знаний, формирования личного опыта и ценностного отношения к полученным знаниям.

Библиографический список

1. Заир-Бек Е.С. Основы педагогического проектирования. СПб., 1995. 120 с.
2. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. 2005. № 11. С. 75–78.
3. Компетенции в образовании: опыт проектирования: сб. научн. тр. / под ред. А.В. Хуторского. М.: Научно – внедренческое предприятие «ИНЭК», 2007. 327с.
4. Лядова, С.А. Формирование здорового образа жизни учащихся начальной школы: Автореф. дис. канд. пед. наук. Барнаул., 2000. 19 с.
5. Новолодская Е.Г. Формирование культуры здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе начальной школы: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Новосибирск, 2003. 22 с.
6. Матяш Н.В. Психология проектной деятельности школьников в условиях технологического образования/ Под ред. В.В. Рубцова. Мозырь: РИФ "Белый ветер", 2000. 285с.
7. Пахомова Н.Ю. Формирование готовности младших школьников к проектной деятельности // Начальная школа. 2010. №11. С.52-56.

УДК 159.99.

Е.А. Верховина

Педагогический институт Иркутского государственного университета, магистр (664011, г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, д.6; тел.: (3952) 20-07-39; eaverkhozina@gmail.com)

E.A. Verkhovina

Pedagogy Institute, Irkutsk State University, Master student (664011, Irkutsk, Nizhnaya Naberezhnaya street, 6; (3952) 20-07-39; eaverkhozina@gmail.com)

КРИТЕРИИ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ

В статье рассматриваются критерии стрессоустойчивости, а также показатели, оказывающие влияние на ее возникновение в подсоревновательном периоде подготовки младших подростков-спортсменов. К критериям стрессоустойчивости относятся: уровень тревожности, конфликтность в поведении, стратегия преодоления трудных жизненных ситуаций, самооценка, мотивация достижения. Показан сравнительный анализ проявления критериев у младших подростков-спортсменов, занимающихся в областном государственном бюджетном учреждении «Спортивная школа по футболу «Байкал».

Ключевые слова: младший подросток-спортсмен, критерии стрессоустойчивости, стрессоустойчивость.

CRITERIA OF DEVELOPMENT STRESS RESISTANCE OF YOUNGER ADOLESCENTS ATHLETES

The article considers the criteria of stress resistance, as well as the results that affecting the precompetitive period of training of younger adolescents athletes. The criteria of stress resistance include: the level of anxiety, conflict in behavior, strategy of overcoming difficult life situations, self-concept, achievement motivation. The article shows comparison study of the appearance of criteria in younger adolescents athletes occupied in the regional state-financed institution "Sport School Football "Baikal".

Key words: younger adolescents athletes, criteria of stress resistance, stress resistance.

Для успешных выступлений каждый вид спорта требует от спортсмена определенного уровня развития психофизиологических функций. Когда физическая подготовка младших подростков-спортсменов находится на одинаковом уровне, решающим фактором для достижения высоких спортивных результатов становится психологическая готовность или управление стрессом [5].

Предпосылками стресса у младших подростков-спортсменов выступают микросоциальное ситуативное влияние, факторы и особенности взаимоотношений тренера и подростка-спортсмена.

Одной из наиболее важных форм эмоциональной устойчивости в спорте является стрессоустойчивость. Стресс (от англ. stress — давление, гнёт; нагрузка; напряжение) - неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

В современной психологической науке стресс определяется как эмоциональное напряжение организма, возникшее вследствие эмоционально отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью [2], которой спорт и является.

К факторам стресса исключительно спортивной деятельности относятся:

- 1) соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание победы над противником;
- 2) максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время соревновательной борьбы;
- 3) систематическая длительная упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия [2].

В большинстве научных работ, посвященных изучению стресса [2], выделены личностные предпосылки, которые связаны с соревновательным

стрессом: а) мотивация достижения б) самооценка; в) тревожность.

Мотивация достижения — это специфический вид мотивации человека. Г. Мюррей, выделивший данный вид мотивации, отмечал способность справляться с физическими объектами, людьми или идеями, манипулировать ими или организовывать их. Делать это настолько быстро и независимо, насколько это возможно. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать самоуважение, благодаря успешному применению своих способностей [1].

Е. П. Ильин отмечает, что на начальном этапе причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т. е. спорта) могут быть:

- стремление к самосовершенствованию;
- стремление к самовыражению и самоутверждению;
- социальные установки;
- удовлетворение духовных и материальных потребностей.

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями.

Следовательно, блок мотивации выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции:

- является пусковым механизмом деятельности;
- поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов [1].

В юношеском футболе существуют недооцененные проблемы психолого-педагогического мониторинга действующего подростка-спортсмена. Психолого-педагогическая подготовка текущего состояния младших подростков представляет собой комплекс мер для решения психологических возможностей молодого спортсмена.

Соревновательный стресс оказывает огромное влияние на результативность выступления спортсменов, поэтому изучение составляющих стрессоустойчивости является необходимым для разработки программы «Развитие стрессоустойчивости у обучающихся футбольной школы» с перспективой оказания помощи младшим подросткам в адаптационный, тренировочный, соревновательный периоды.

Анализ научных исследований по рассматриваемой проблеме позволил нам составить и обобщить критерии и показатели стрессоустойчивости младших подростков-спортсменов. Мы выделили в качестве критериев психологические свойства: уровень тревожности, конфликтность в поведении, стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций, самооценка, мотивация достижений (Таблица 1).

Таблица 1.

Критерии и показатели стрессоустойчивости

Критерии	Показатели
Уровень тревожности	<ul style="list-style-type: none"> -снижение самооценки; - эмоциональный дискомфорт; -чувство волнения; -панические атаки; -беспокойный сон.
Конфликтность в поведении	<p>Стили поведения в конфликтных ситуациях:</p> <ul style="list-style-type: none"> -компромисс; -сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. -соперничество (соревнование, конкуренция) как стремление добиться своих интересов в ущерб другому; -приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого; -избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей. <p>Способы разрешения конфликтных ситуаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> -структурные; -межличностные стили разрешения конфликтов; – уклонение; -сглаживание; -принуждение; -компромисс;
Стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций	<p>Конструктивные стратегии:</p> <ul style="list-style-type: none"> -придание смысла; -замещение; -тщательное обдумывание; -самоконтроль; -оптимизм; -позитивная самомотивация; -положительная переоценка; -вступление в социальный контакт. <p>Неконструктивные стратегии:</p> <ul style="list-style-type: none"> -смирение; -растерянность; -протест; -покорность; -подавление эмоций; -агрессивность; -жалость к себе; -избегание; -отступление; -социальная замкнутость.
Самооценка	<ul style="list-style-type: none"> - адекватная самооценка; - завышенная самооценка; - заниженная самооценка.
Мотивация достижений	<ul style="list-style-type: none"> - мотив стремления к успеху; - мотив избегания неудачи.

Раскроем каждый критерий стрессоустойчивости подробно.

Известно, что смена социальных отношений является значительными трудностями для человека. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны с изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни. Уровень тревожности - эмоциональные переживания представляют собой важнейший компонент адаптивного поведения человека. Наиболее выраженные эмоциональные реакции, к которым относится и тревожность, как правило, возникают в критические моменты разбалансированности взаимодействия человека и среды. При этом важно, что и чувство тревоги, и соответствующие ему поведенческие проявления - во многом результат субъективной оценки человеком внешних требований и своих внутренних ресурсов. Однако не следует забывать, что определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. Тревожность можно разделить на 2 формы: личностная и ситуативная.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Личности, относимые к категории высоко тревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности.

Как только человек вступает в конфликт или обостряется конфликтная ситуация, он может сознательно и целенаправленно выбрать свой подход к нему, вместо того, чтобы стихийно следовать наработанным штампам поведения.

Причин конфликта может быть много и они разнообразны. Человек не может удержаться или уклониться от конфликта, если затрагиваются его личностные качества, различные интересы, все что связано с деятельностью человека. Причинами также являются различия в целях и различия во взглядах и представлениях, чтобы избежать конфликта, надо научиться им управлять.

Реакция человека на трудные жизненные ситуации во многом зависит от сформировавшегося в течение жизни стратегий преодоления. Проблема преодолевающего поведения на сегодняшний день является одной из актуальных и активно разрабатывается в современной науке. Если человек обращается к конструктивным стратегиям преодоления трудных жизненных ситуаций, то он стрессоустойчивый. Уровень стрессоустойчивости зависит от

стратегии, которую личность выбирает для преодоления стресса и поэтому в качестве одного из критериев мы рассматриваем стратегию преодоления трудных жизненных ситуаций. Изучение стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций позволяет проанализировать существующие способы выхода из сложной ситуации, увидеть новые возможные методы решения проблемы или способы преодолевающего поведения.

Неконструктивные способы поведения позволяют в лучшем случае лишь отодвинуть на время решение проблемы, не устраняя порождающих ее причин, или же ведут к дезорганизации деятельности.

В числе неконструктивных стратегий находятся стратегии дистанцирования, избегания, позитивной переоценки. Закрепление неконструктивных способов поведения, не приводящих к реальному разрешению трудных ситуаций, может вызвать отклонения и деформации в личностном развитии и тем самым выступить в качестве фактора, вызывающего нарушение психического здоровья личности. Неконструктивные совладания влекут ситуативные неудачи и ведут к систематической неуспешности поведения и деятельности. Напротив, конструктивные стратегии совладания позволяют человеку проявляться как личностно успешному.

Сущность конструктивных способов поведения состоит в том, что они позволяют овладеть трудной ситуацией, т. е. преодолеть существующее препятствие, и являются действиями активными, сознательными, целенаправленными и адекватными в отношении как объективных условий ситуации, так и собственных возможностей. При этом в зависимости от обстоятельств, усилия могут быть направлены либо на изменение условий ситуации, либо на активизацию и развитие собственных способностей и возможностей. К конструктивным также относятся стратегии самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, планового решения проблемы (С. Фолкман, Р. С. Лазурус) [3].

Наличие конструктивных способов совладания с трудностями повышает положительный потенциал личности, способствует формированию уверенности в своих силах, развитию чувства компетентности и собственной ценности, ведет к личностному и социальному успеху.

Таким образом, трудные жизненные ситуации возникают или в случае неуравновешенности в системе отношений личности и ее окружения; или несоответствия между целями, стремлениями и возможностями их реализации и качествами личности. Подобные ситуации предъявляют повышенные требования к способностям и возможностям человека, к его личностному потенциалу и стимулируют его активность.

Мотивация направлена на возможно лучшее выполнение любого вида деятельности, ориентированной на достижение некоторого результата, к которому может быть применен критерий успешности. Мотивация достижения проявляется в стремлении субъекта прилагать усилия и добиваться возможно лучших результатов в области, которую он считает значимой. В качестве деятельности достижения могут выступать интеллектуальная, спортивная, трудовая деятельность, а также деятельность, направленная на воспитание

ребенка, помощь другим или приобретение каких-либо социальных умений.

У человека есть два разных мотива, функционально связанных с деятельностью, направленной на достижение успеха. Это - мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи.

Мотивация достижения успеха способствует тому, что человек в своём поведении и жизни в целом направлен на достижение целей, на преодоление препятствий, на получение желаемого. Такой человек более смел и решителен, не боится рисковать, старается ставить цели и идти к их достижению.

Мотивация избегания неудач побуждает человека выстраивать своё поведение и свою жизнь таким образом, чтобы в ней было как можно меньше провалов, ошибок, неуспеха.

Мотивация достижения - это стремление к успеху (высоким результатам) в определенной деятельности.

Таким образом, развитие мотивации достижения успеха, как фактор стрессоустойчивости личности, способствует проявлению возможностей, раскрытию личного потенциала спортсмена, самосовершенствованию, что определяет в дальнейшем развитие и успех в любой деятельности спортсмена.

На мотивацию влияет множество психологических и социальных факторов, в числе которых важнейшим компонентом самосознания является самооценка. Основанное на результатах процесса самопознания, она выражает также и отношение личности к самой себе, является основой для регуляции её своего поведения.

Структура самооценки представлена двумя компонентами - когнитивным и эмоциональным. Первый отражает знание человека о себе, второй – его отношение к себе. Эти компоненты функционируют в неразрывном единстве.

Характер самооценки определяет формирование тех или иных качеств личности. Например, адекватный уровень самооценки способствует формированию у человека уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, нескритичности.

Адекватная самооценка – реалистичная оценка человека самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Она позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих [4].

Человек с завышенной самооценкой проявляет достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем бессодержательную. В связи с этим возникает повышенная тревожность, страх перед социальными контактами, неумение находить выход из трудных ситуаций.

Человек с низкой самооценкой склонен к депрессивным тенденциям. Наиболее значимыми из них оказывается оценка своей успешности в разных областях: внешность, успеваемость, физические способности, поведение и социальное принятие.

Стрессоустойчивость младших подростков могут обеспечивать показатели и критерии стрессоустойчивости, которые позволят разрешить конфликты, преодолеть трудные жизненные ситуации, развивать

коммуникативную компетенцию. Они повысят положительный потенциал подростка, будут способствовать формированию уверенности в своих силах, развитию мотивационно-личностной сферы, коммуникативных навыков и личности в целом.

Поскольку развитие стрессоустойчивости находится в прогрессивной динамике, специалистами отмечается необходимость разработки и реализации профилактических программ, направленных на развитие стрессоустойчивости младших подростков, позволяющих социально-психологически адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

Библиографический список

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2008. 288 с.
2. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт, 1978. 224 с.
3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. - Л.: Лениздат, 1970. 328 с.
4. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова. Ярославль: ЯрГУ, 2013. 120 с.
5. Мельник Е.В. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах: пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва. Минск: БГУФК, 2008. 100 с.

УДК 37.018.2

О.П.Верхозина

Педагогический институт Иркутского государственного университета, магистрант (664011, г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, д.6; тел.: (3952) 20-07-39; o-verhoturova1994@yandex.ru)

O. P. Verkhovina

Pedagogy Institute, Irkutsk State University, Master student (664011, Irkutsk, Nizhnyaya Naberezhnaya street, 6; (3952) 20-07-39; o-verhoturova1994@yandex.ru)

КОММУНИКАТИВНЫЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В данной статье рассмотрена культура поведения младших школьников и ее формирование с помощью коммуникативного тренинга в учебно-воспитательной деятельности.

Ключевые слова: культура; культура поведения младших школьников; культура общения; культура речи; культурно-гигиенические умения; самооценка; рефлексия; коммуникативный тренинг; возрастные особенности младших школьников.

COMMUNICATION TRAINING AS MEANS OF FORMING THE CULTURE OF BEHAVIOUR AMONG PRIMARY SCHOOL STUDENTS

The article discusses the culture of behaviour among primary school students and its formation with the help of communication training during educational activities.