

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

«Влияние занятий спортом на
стрессоустойчивость подростков»

Выполнили: Денисенко Анастасия
Баранова Алина



ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- стрессоустойчивость подростков-спортсменов.

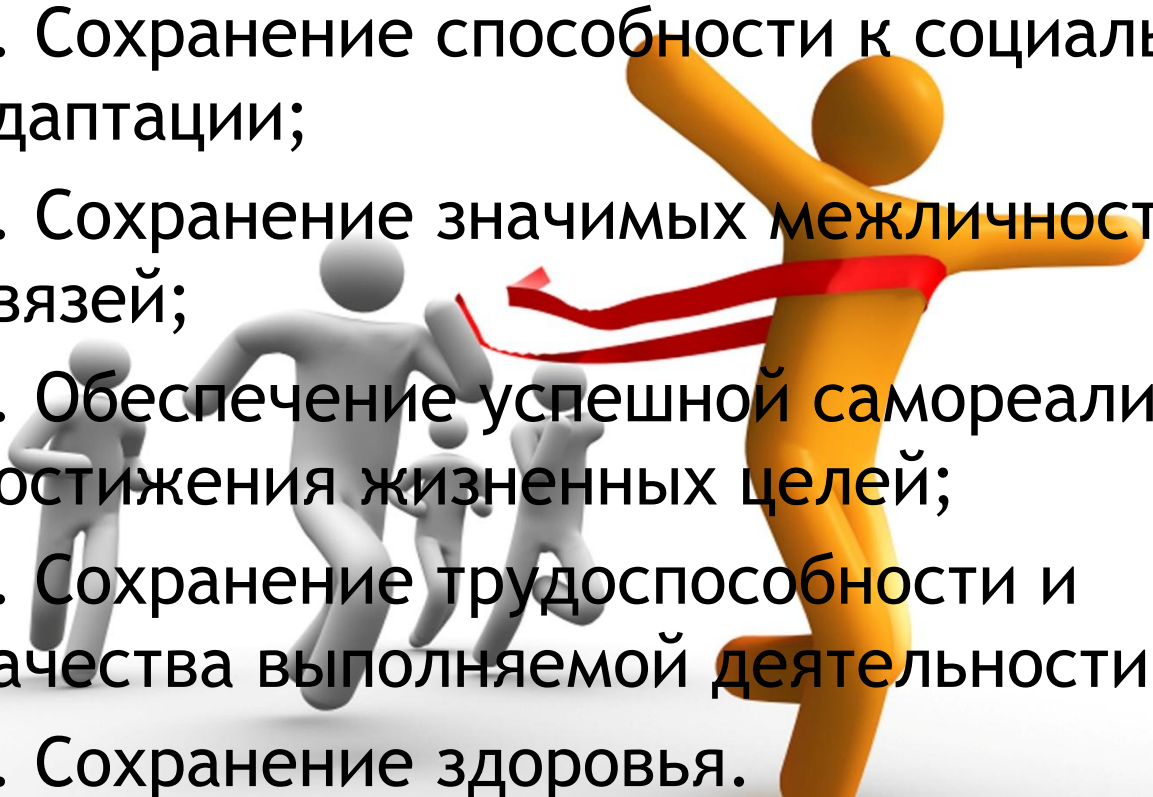


АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ



Если вы не
умеете
снимать
стресс,
не надевайте
его

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ И ВЫБОР ТЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ
ОПРЕДЕЛЕНА СЛЕДУЮЩИМИ ФАКТОРАМИ

- 1. Сохранение способности к социальной адаптации;
 - 2. Сохранение значимых межличностных связей;
 - 3. Обеспечение успешной самореализации, достижения жизненных целей;
 - 4. Сохранение трудоспособности и качества выполняемой деятельности;
 - 5. Сохранение здоровья.
- 

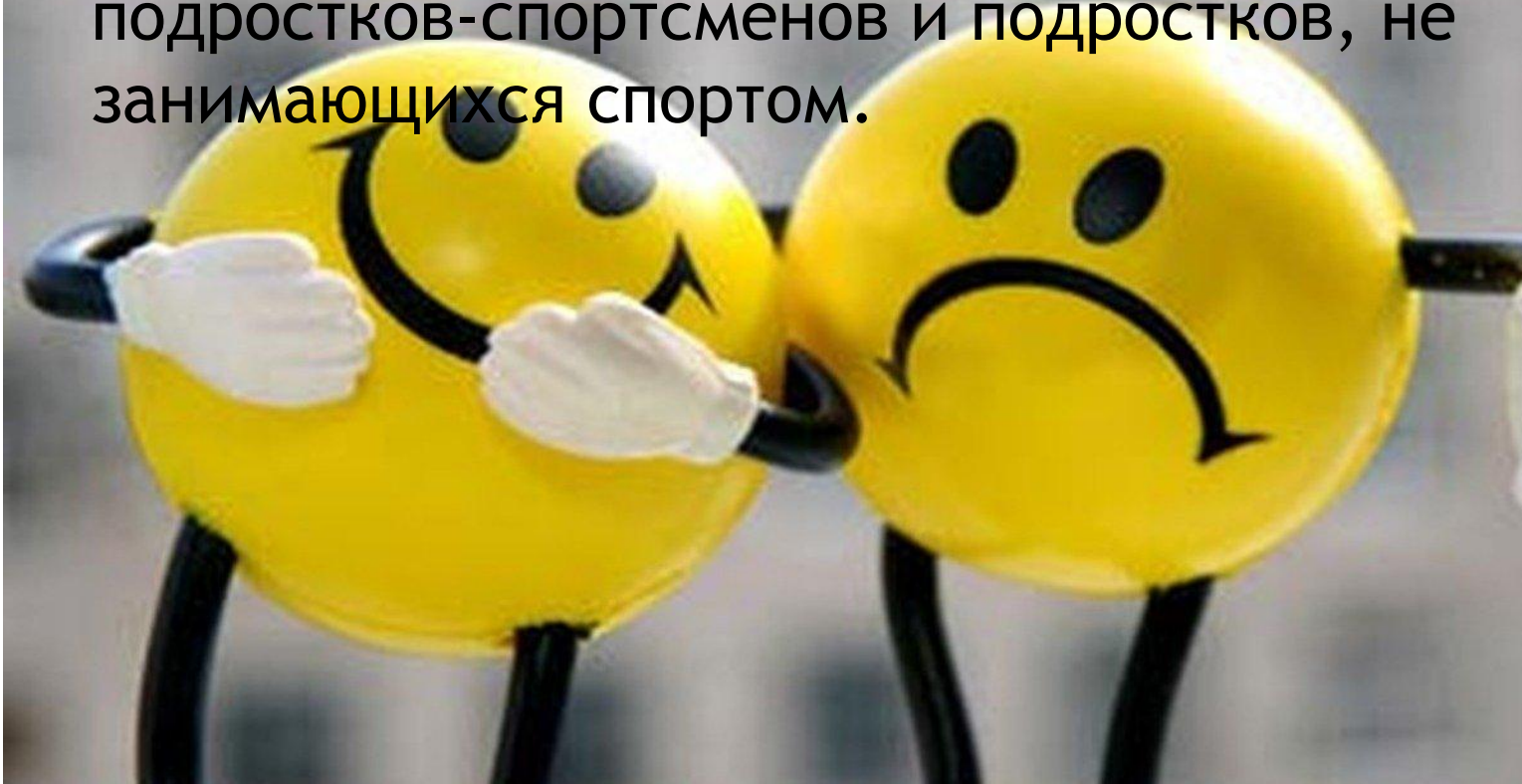
ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

- влияние занятий спортом на стрессоустойчивость подростков-спортсменов.



ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

- исследовать психологические особенности на примере стрессоустойчивости у подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом.



ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:

показатели стрессоустойчивости и саморегуляции у подростков-спортсменов выше, чем у подростков, не занимающихся спортом.

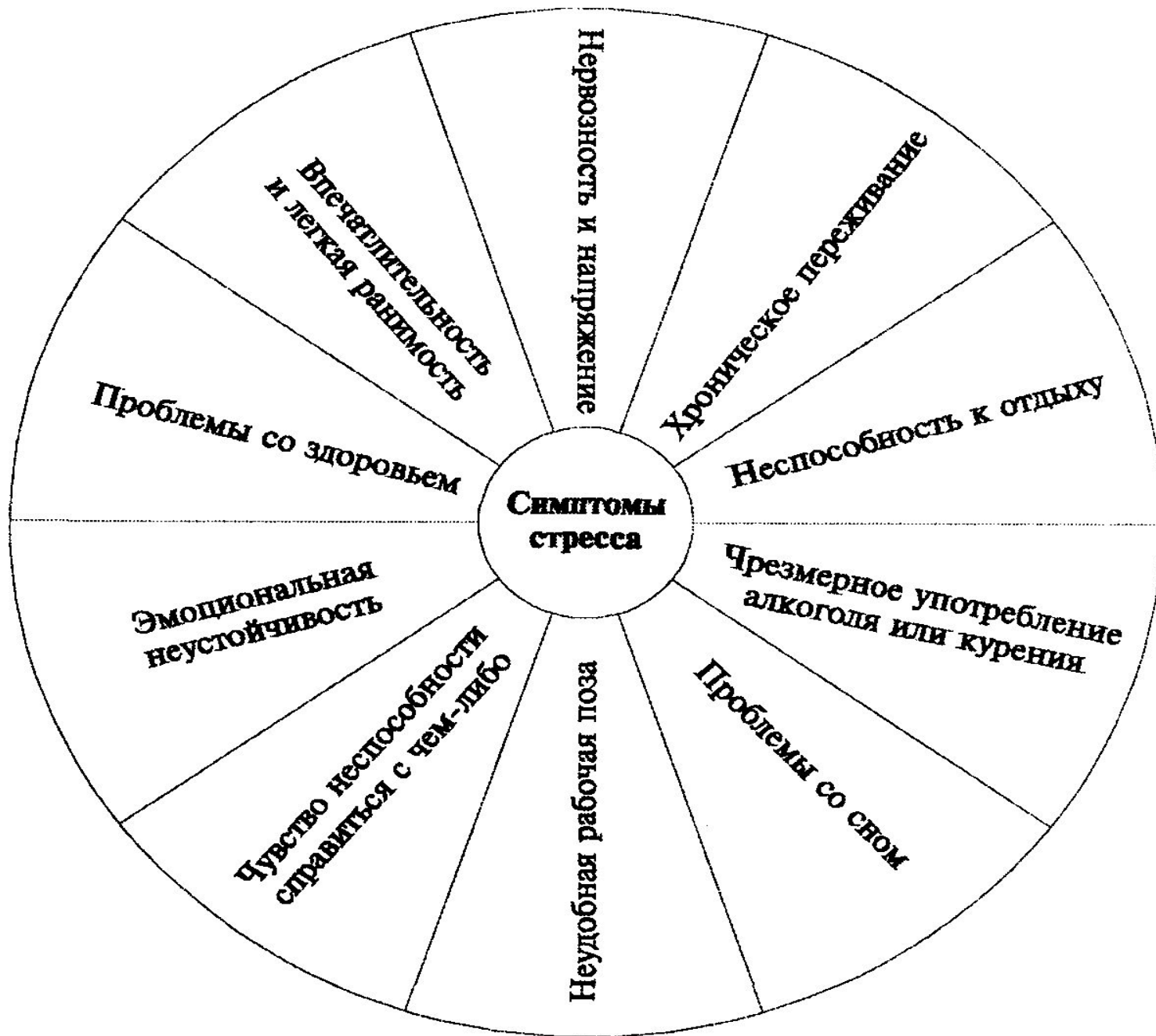


ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Провести анализ научной литературы по проблеме стресса и стрессоустойчивости личности в спорте;
- Изучить психологические особенности подросткового возраста;
- Рассмотреть проблему стрессоустойчивости личности спортсмена;
- Провести эмпирическое исследование стрессоустойчивости у подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом.
- Определить пути и средства повышения стрессоустойчивости личности в спорте;

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- методы теоретического анализа
- синтез научной литературы по проблеме исследования
- систематизация и обобщение имеющихся представлений по данной проблеме
- беседа
- тестирование.



АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ

- Первоначально понятие «стресс» ввел Г. Селье в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г.Селье, 1960). Позднее оно стало использоваться для описания состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, биохимическом, психологическом, поведенческом уровнях.



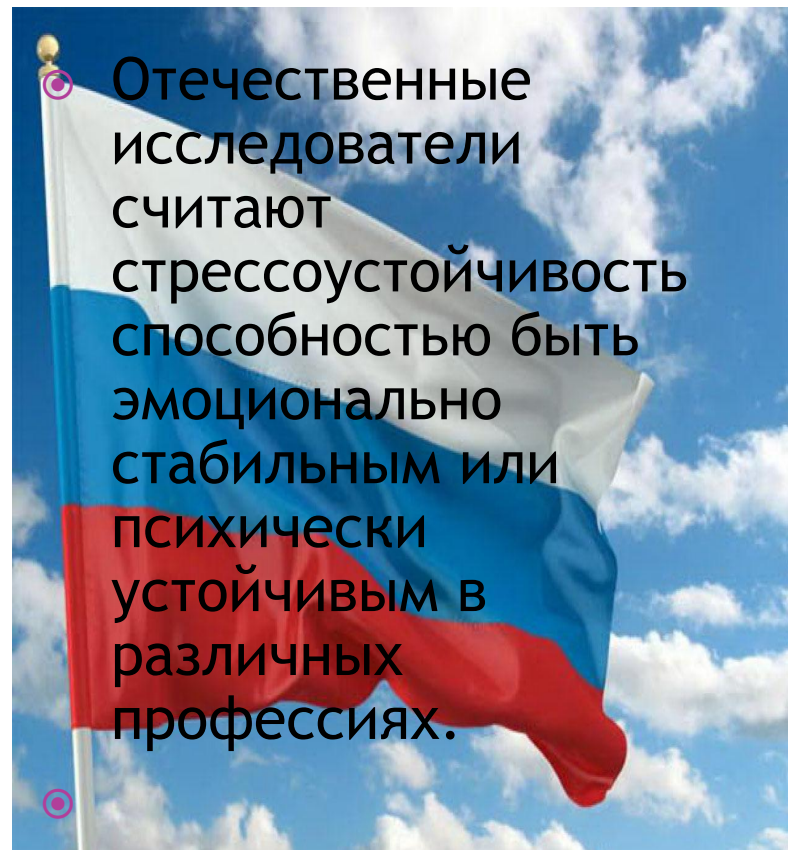
ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

- Некоторые психологи связывают стрессоустойчивость со свойством темперамента. Так, В.А. Плахтиенко, Н.И. Блудов (1985) понимают под ЭУ свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии.
- Наиболее полное определение стрессоустойчивости дает П. Б. Зильберман (1974), стрессоустойчивость - это „интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке”.

СМЕНИ ГНЕВ НА МИЛОСТЬ

Стрессоустойчивость связывают с надситуативной активностью, поисковой активностью, сопротивляемостью, смыслопорождением, творческим поведением, не привязанным к биологическим факторам, выносливостью (жизнестойкостью).

В последние годы значительно возрос интерес к вопросам, связанным со стрессом и механизмами формирования стрессоустойчивости человека



"Главный вывод этого исследования заключается в том, что предупреждать возникновение гнева с помощью физической нагрузки, все равно, что принимать аспирин для профилактики инфаркта",

ЕСЛИ ВЫ РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЕТЕСЬ СПОРТОМ, ТО ВАМ ХОРОШО ИЗВЕСТНО, ЧТО ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ УЛУЧШАЮТ НАСТРОЕНИЕ И ИЗБАВЛЯЮТ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ.



В любом возрасте

В любом месте

Занятия спортом оказывают комплексное действие на психологическое состояние человека. Они могут справиться с депрессией не хуже антидепрессантов, улучшить засыпание не хуже снотворного, повышают самооценку и снимают гнев без помощи психотерапевта. В настоящее время ученые считают, что причина такого эффекта кроется в «игре» активных веществ. Один из участников этой «игры» - нейротрансмиттер серотонин. Высокая концентрация серотонина связана с хорошим настроением и чувством радости. Понижение уровня нейромедиатора находится в прямой зависимости от появления таких эмоций как злость, раздражительность или гнев.

Действие препаратов-антидепрессантов как раз направлено на повышение концентрации серотонина. Каким-то образом во время занятий спортом уровень серотонина также повышается. Исследователи из медицинского центра университета Дьюка занимаются исследованием эффектов серотонина около десяти лет. Они пришли к выводу, что физические упражнения избавляют от плохого настроения не хуже антидепрессантов.

Главный игрок противоположной команды - кортизол. Этот гормон вырабатывается при возникновении стрессовой ситуации. Если в далеком прошлом уровень кортизола повышался при виде врага или во время охоты, то теперь на смену этому пришли автомобильные пробки и конфликты с начальством.

Вне зависимости от вида стрессовой ситуации, гнев или беспокойство сопровождается высокой концентрацией кортизола, который инициирует дальнейший каскад реакций. Физические упражнения снижают уровень кортизола.



- ◉ Кроме того, во время занятий спортом вы, возможно, общаетесь со знакомыми людьми или дышите свежим утренним воздухом. Занимаясь спортом, вы улучшаете свое здоровье, а хорошее здоровье, в отличие от болезни, сопровождается меньшим количеством отрицательных эмоций.



- Обретая хорошую физическую форму, вы можете повысить свою самооценку. Высокая самооценка еще один фактор препятствующий возникновению стрессов.
- Для того, чтобы избавиться от негативных эмоций, лучше всего подходят аэробные нагрузки, вроде бега, плавания, катания на велосипеде или игровых видов спорта. Согласно данным университета Техаса в Остине, сорок минут аэробной тренировки вполне достаточно, чтобы вернуть позитивный настрой.

ГРУППА № 1

⦿ контрольная



ГРУППА № 2

◎ экспериментальная



ТЕСТИРОВАНИЕ



- До и после 30-минутной езды на велотренажере участникам показывали изображения, которые вызывали злость.

доктор **философии**, стресс-физиолог Натаниэль Тома. -

По методике исследований
Американского колледжа
спортивной медицины

ТЕСТИРОВАНИЕ

Тест личности

Стрессоустойчивость личности

Вопросы теста	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
4. Я бываю настроен агрессивно	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Я не терплю критики в свой адрес	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Я бываю раздражителен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Я страдаю бессонницей	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
10. Своим недругам я могу дать отпор	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. У меня не хватает времени на отдых	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
13. У меня возникают конфликтные ситуации	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать себя	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
16. Я все делаю быстро	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Я испытываю страх, что потеряю работу	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Рассчитать

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ГРУППА №1 КОНТРОЛЬНАЯ

уровень нервно-психической устойчивости:

- выявлено 3 испытуемых с низким уровнем нервно-психической устойчивости (30%),
- 6 испытуемых со средним уровнем нервно-психической устойчивости (60%)
- 1 испытуемый с высоким уровнем нервно-психической устойчивости (10%).

уровень нервно-психической устойчивости

- выявлено 4 испытуемых с низким уровнем нервно-психической устойчивости (40%),
- 5 испытуемых со средним уровнем нервно-психической устойчивости (50%)
- 1 испытуемый с высоким уровнем нервно-психической устойчивости (10%).

Этап тестирования 1

Этап тестирования 2

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ГРУППА № 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ

уровень нервно- психической устойчивости

- 5 испытуемых со средним уровнем нервно-психической устойчивости (50%)
- 5 испытуемых с высоким уровнем нервно-психической устойчивости (50%).

Октябрь 2015

уровень нервно- психической устойчивости

- 3 испытуемых со средним уровнем нервно-психической устойчивости (30%)
- 7 испытуемых с высоким уровнем нервно-психической устойчивости (70%).

Январь 2016

ПОЛУЧЕНЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ, СОВЕРШЕННО НОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ДАННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

- спортсменки довольно высоко оценивают свою женственность и привлекательность.
- Они не комплексуют по поводу своего высокого роста или избыточного веса и считают, что именно спорт помогает им хорошо выглядеть.
- По их мнению, они ничуть не проигрывают своим сверстницам в привлекательности, нравятся мужчинам,
- а значит, занятия спортом только способствуют устройству их женской судьбы»
- Среди женщин, занимающихся спортом, больше тех, кто чувствует, что они «способны завоевать мир» (41%), больше уверенных в себе (77%), и тех, кто чувствует себя успешными (77%), довольных собой (62%) и собственными достижениями (82%) по сравнению с теми, кто не занимается спортом. Кроме того, 68 % опрошенных женщин, занимающихся спортом, утверждают, что спорт положительно влияет на успешность в личной жизни, учебе и карьере

опрос

Опрос: «Для девушек»



В результате исследования было выявлено, что в экспериментальной группе показатели существенно выше по шкалам: «планирование», «моделирование», «общий уровень регуляции», «гибкость» и «самостоятельность», «общий уровень саморегуляции». Незначительные различия по шкале «программирование».

Таким образом, занятия спортом являются дополнительным источником стресса для растущего организма подростка, а вместе с тем, эффективным средством укрепления функциональных систем, самовоспитания личности. Спорт предъявляет к личности подростка высокие требования к владению приемами саморегуляции и эмоциональной устойчивости. Поэтому развитие стрессоустойчивости должно происходить параллельно с тренировками и спортивными достижениями.

Стрессоустойчивость влияет на духовно-нравственное развитие личности.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

