

Глебов В. М., Подлесный А. И., Бобр В. И. (Украина)

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ГРАЖДАНСКИХ ЗВО С ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ХАРАКТЕРОМ БУДУЩИХ ПРОФЕССИЙ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ-СУДОМЕХАНИКОВ И СУДОВОДИТЕЛЕЙ ДУИТ)

Каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков.

Профессии военнослужащих, спасателей, пилотов, авиадиспетчеров, судоводителей, инженеров- операторов АЭС и т.п. выдвигают повышенные требования к возможностям организма человека, что связано с экстремальными условиями их труда и ситуациями которые угрожают не только их жизни, но и жизни окружающих.

Известно, что экстремальная ситуация (ЭС) характеризуется радикальным или мгновенным изменением обстоятельств и появлением, связанных с этим, особенно неблагоприятных или угрожающих факторов для жизнедеятельности человека, высокой проблемностью и риском в реализации эффективных действий. Одним из важных качеств работника является стрессоустойчивость его психики, которая зависит не только от врожденных способностей, но и от приобретенных знаний, умений и навыков поведения в ЭС.

Учебный объём занятий физической культурой в гражданских вузах (2-4 часа в неделю), низкий уровень мотивации и отсутствие бытовых условий для организации самостоятельных тренировок, не способствуют повышению функциональных возможностей систем организма студентов.

Очередной сложностью в вопросе подготовки специалистов высокой квалификации является несоответствие уровня нервно-психической стойкости претендентов к требованиям желаемой профессии.

При приёме в военные вузы, допуск к освоению выбранной профессии осуществляется только после специальной медицинской комиссии, с обязательным участием психологов, которая определяет профессиональную пригодность . В гражданских вузах диагностика профессиональной пригодности абитуриентов не проводится, а зачисление осуществляется на основании результатов общего конкурсного отбора.

Таким образом, ориентация на высокие требования относительно готовности студентов - выпускников к работе в экстремальных ситуациях профессии, в условиях учебы в гражданских учебных заведениях, на сегодняшний день, практически не возможна. Эта проблема давно ожидает своего решения.

Результаты исследования. В начале формирования разрабатываемой методики, был рассмотрен вопрос о формах воздействия преподавателя (субъекта) на студента (объект). Из трёх основных форм управления (принуждение, убеждение, манипуляция), в практическое применение, было обоснованно выбрано две – убеждение и педагогическая манипуляция.

При отсутствии формы приказа в гражданской (либеральной) системе образования, убеждение, посредством лекционной информации и бесед давало возможность максимально реализовать на практике дидактические принципы обучения - сознательности и активности, доступности, прикладности, целесообразности и практичности.

По предлагаемой методике, основной мотивирующей опорой в подготовке к деятельности в стрессовых ситуациях являлось не стремление к выполнению зачетных нормативов, а стремление к выполнению не стандартных заданий, ставших традицией для большинства студентов учебного заведения. Ориентация на традиции, равнение на

положительный опыт предшественников в сфере физического и психологического самовоспитания позволило эффективно решать поставленные задачи. Например, при зачетном нормативе в беге на 3000 метров, для получения самых высоких баллов, предлагался бег на дистанцию 5000 метров за 25-27,5 минут (преодоление дистанции армейским подразделением при средней скорости бега). Таким образом, норматив в беге на 3000 метров, для большинства студентов, становился обыденным, а преодоление более длинной дистанции существенно повышало самооценку.

Примером педагогического манипулирования может служить ситуация, когда вместо выполнения одного задания предлагалось выполнение другого, но тоже высокой сложности (для получения высокой оценки при аттестации - сложно пробежать 3000-5000 метров или выполнить череду комплексов скоростно-силовых упражнений общеразвивающего характера – проплыти вольным стилем дистанцию 1000 – 2000 метров). Таким образом, каждая группа студентов являлась лидерами в выполнении различных заданий. Этот факт создавал конкуренцию и привёл к появлению группы студентов, которые выполняли все задания на отличном уровне. На курсах появилась ситуация когда каждый студент старался продемонстрировать свои сильные стороны морально-волевой и физической подготовленности.

Как известно, развитие морально-волевых качеств и нервно-психической устойчивости (стрессоустойчивости) возможно только с использованием высоких, по интенсивности и эмоциональному накалу, тренировочных и соревновательных нагрузок.

Однако это становится невозможным при не соответствии функциональных возможностей занимающихся и условий выполнения предлагаемых им заданий (нагрузок). Главную роль в такой ситуации играет педагогическая установка на выполнение задания.

Предполагалось, что положительный эффект можно получить при установке: «Выполнить тренировочное задание в строгом соответствии с оперативным функциональным состоянием (самочувствием), с учётом уровня своего самолюбия (уровня притязаний)».

Таким образом, первичным фактором эффективности в работе выступал принцип доступности («не навреди»), а вторичным – выполни работу достойно. Коротко педагогическую установку можно выразить – выполняй задание «без фанатизма», но в полном объёме. Именно выполнение сложного задания в полном объёме максимально содействует росту уровня самооценки студентов и повышению надежности деятельности в экстремальных условиях профессии.

Для повышения мотивации и эффективности выполняемой работы, в учебной программе были использованы методические наработки (системы) выдающихся педагогов XIX столетия Нильса Бука (1880-1950) и Жоржа Эбера (1885-1957), которые представлены на современном этапе как системы: кроссфит, стрит воркаут (street workout), TRX (Suspension Training) и армейское функциональное многоборье (Украина).

Убедительной иллюстрацией эффективности предложенной методики является информация приведенная ниже.

На основе применения педагогической установки, путём оптимизации индивидуальной техники плавания и управления психоэмоциональным состоянием плавцов (методическое сопровождение студентов на дистанции преподавателем в вопросах: стиля плавания, скорости продвижения, акцентирования или переключения внимания с техники плавания на дыхание и наоборот) был достигнут результат при котором 71-84 % студентов, из списочного состава учебных групп, успешно преодолел дистанцию в 1000 метров, при малом количестве учебных часов на плавательную подготовку (16 часов в семестре, зачетный норматив – 300 метров вольным стилем, без учёта времени).

Такой методический подход позволил провести массовое мероприятие по формированию вузовских традиций: на добровольных началах, однократно, принять участие в заплыве на одну морскую милю (1852 метра).

В заплывах 2017 - 2019 годов приняло участие 56 студентов, которые за успешные действия были награждены грамотой ректора и памятной медалью "Покоритель морской мили".

Выводы. В процессе формирования, у будущих специалистов, необходимого уровня стрессоустойчивости к экстремальным условиям необходимо:

- Поднимать уровень самооценки студентов путем последовательного и успешного выполнения заданий с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками;
- Широко использовать универсальность (многообразность) и, главное, современность и привлекательность средств и методов физического воспитания;
- Основным методом управления студентом в процесс занятий необходимо использовать убеждение и педагогическое манипулирование с активным использованием заслуженного словесного поощрения;
- Формировать и развивать профессиональные традиции в подготовке будущих специалистов, что позволит не по принуждению, а по стремлению к совершенствованию личной подготовленности к требованиям профессии активно принимать участие в учебном процессе.