

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

\*\*\*\*\*

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ»**

**КАМНЕВА А.М.**

**ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
УСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ  
СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ НА ОСНОВЕ  
ПРИМЕНЕНИЯ ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ  
СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**МОНОГРАФИЯ**

**Волгоград, 2012**

**ББК 65.05**  
**К 184**

**Рецензенты**

Доктор педагогических наук, профессор Ю.А. Зубарев

Кандидат экономических наук, доцент М.В. Чуб

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом ФГБОУ ВПО «ВГАФК».

**Камнева А.М.**

**К 184** Технология повышения психологической устойчивости у студентов – будущих спортивных менеджеров на основе применения традиционных и нетрадиционных средств физической культуры: [Текст]: монография / А.М. Камнева. – Волгоград, ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 150 с.

Издание предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, преподавателей физического воспитания, студентов, магистрантов и аспирантов физкультурных и педагогических высших учебных заведений, слушателей курсов повышения квалификации и менеджеров-практиков.

**ББК 65.05**

© Камнева А.М., 2011

© ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>6</b>
<b>ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>	<b>10</b>
1.1. Особенности физического воспитания студентов – будущих спортивных менеджеров .....	10
1.2. Понятие «психологическая устойчивость» и краткая характеристика профессиональных стрессов .....	14
1.3. Особенности профессиональной деятельности и учебной деятельности будущих менеджеров в современных условиях .	25
1.4. Методические подходы к применению комплексной оценки психологической устойчивости к стрессам у студентов – будущих спортивных менеджеров .....	31
1.5. Средства и методы профилактики стрессовых состояний и формирования психологической устойчивости.....	33
<b>ГЛАВА 2. ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ.....</b>	<b>39</b>
2.1. Определение психоэмоционального состояния.....	40
2.2. Определение состояния сердечно-сосудистой системы.....	41
2.3. Методы определения и оценки функционального состояния дыхательной системы.....	43
2.4. Определение уровня физического здоровья.....	45
2.5. Определение физического развития и уровня физической подготовленности.....	46
<b>ГЛАВА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ .....</b>	<b>47</b>
3.1. Характеристика психоэмоционального состояния, состояния функциональных систем организма и двигательной подготовленности у студентов – будущих спортивных менеджеров .....	48
3.2. Уровень сформированности навыков здорового образа жизни у студентов – будущих спортивных менеджеров .....	58

<b>ГЛАВА 4. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ.....</b>	<b>60</b>
4.1. Условия реализации технологии формирования психологической устойчивости средствами физической культуры у студентов – будущих спортивных менеджеров.....	60
4.2. Обоснование дифференцированного использования традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания, оздоровления и повышения стрессоустойчивости в физическом воспитании студентов – будущих менеджеров...	61
4.3. Технология применения нетрадиционных средств повышения стрессоустойчивости и оздоровления в процессе физического воспитания студентов – будущих менеджеров.....	73
<b>ГЛАВА 5. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ .....</b>	<b>83</b>
5.1. Динамика показателей психоэмоционального состояния и стрессоустойчивости у студентов – будущих спортивных менеджеров .....	83
5.2. Динамика показателей состояния функциональных систем физической работоспособности .....	91
5.3. Динамика показателей двигательной подготовленности и сформированности навыков здорового образа жизни у студентов – будущих спортивных менеджеров .....	98
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>109</b>
<b>ВЫВОДЫ.....</b>	<b>113</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>115</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>135</b>