

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ОЛИМПИАДАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Квасова О.И., Мартученко В.В.

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Воронежской области «Региональный центр выявления, поддержки и развития
способностей и талантов у детей и молодежи «Орион», г. Воронеж

Стрессоустойчивость считается одним из ключевых факторов, влияющих на успешность учащихся в условиях повышенной академической нагрузки. Подготовка к олимпиадам, профильным конкурсам и экзаменам требует как высоких интеллектуальных способностей, так и умения справляться с эмоциональными и психическими перегрузками. В данной статье рассматривается понятие стрессоустойчивости, его значение в образовательном процессе подготовки учащихся, а также даны рекомендации по организации образовательной среды в зависимости от уровня стрессоустойчивости учащихся.

Стрессоустойчивость определяется как понятие, которое, по мнению Ю.В. Щербатых, означает способность личности адекватно реагировать на стрессовые воздействия (Щербатых Ю.В., 2007). Это способность эффективно функционировать в нестабильных и кризисных ситуациях, адаптироваться к стрессовым ситуациям, поддерживая эмоциональное и психическое здоровье. Она включает в себя такие компоненты, как эмоциональная регуляция, уровень самооценки, а также навыки управления временем и ресурсами. Эти качества позволяют человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья (Михеева А.В., 2010).

Стрессоустойчивость в образовательном процессе имеет ценное значение. Во-первых, позволяет демонстрировать в условиях конкурентной среды оптимальные и эффективные навыки управления своим состоянием. Во-вторых,

учащиеся, обладающие высокими показателями стрессоустойчивости, испытывают меньше негативных эмоций при подготовке и сдаче экзаменов. Это, в свою очередь, позволяет им сосредоточиться на качестве усвоения материала и итоговых результатах. И, в-третьих, одной из целей образовательного процесса является не только передача знаний, но и развитие личных качеств. Учитывая эти личностные компоненты, образовательные учреждения могут формировать у учащихся ценные навыки, полезные в будущем как в профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни.

Для обоснования психолого-педагогических рекомендаций был проведен тест самооценки стрессоустойчивости (Пономаренко Л.П., 2001). По результатам диагностического мониторинга обучающихся физико-математического профиля, были обозначены уровни стрессоустойчивости, которые и определили педагогические тактики подготовки к рейтинговым мероприятиям.

Обучающиеся с высоким уровнем стрессоустойчивости зачастую спокойны, уверены в себе и готовы выдерживать любые испытания, в том числе олимпиады по математике и физике. Для таких учеников характерны стабильность нервной системы, высокая работоспособность и хорошая концентрация внимания. Они меньше подвержены негативному влиянию стресса и тревоги, что позволяет им сохранять хладнокровие и спокойствие даже в условиях жесткой конкуренции.

Основной рекомендацией в этой группе для педагогов стал выбор оптимальной стратегии обучения. Одни дети достигают лучшего результата, когда занимаются в больших группах, другие эффективнее работают в мини-группах или индивидуально. Грамотно выбранная стратегия поможет вашему воспитаннику раскрыть весь свой потенциал, а пространство для индивидуального общения, позволяет им свободно задавать интересующие вопросы.

Учащиеся со средним и низким уровнем стрессоустойчивости чувствительны к воздействию внешней среды и обстоятельств, что может

оказывать негативное влияние на их производительность и уверенность в своих силах. В ходе подготовки к олимпиадам такие учащиеся сталкиваются с повышенным уровнем стресса, вызванным давлением окружения, большими ожиданиями окружающих и необходимостью доказывать свою компетентность. Важно создать условия, которые будут способствовать укреплению их нервно-психологической устойчивости и повышению общего уровня подготовки. Основные рекомендации для педагогов систематизировались в практические блоки.

Блок 1. Определение уровня подготовки. Оцените начальный уровень подготовки каждого мотивированного на участие в олимпиаде обучающегося и установите реалистичные цели. Это поможет им избежать разочарований и сохранить мотивацию на протяжении всей подготовки. Правильная диагностика текущего уровня знаний поможет спланировать эффективное обучение.

Блок 2. Установка и коррекция целей. Установите краткосрочные и долгосрочные цели, обеспечивающие постоянный прогресс. Цели должны быть конкретными, измеримыми, достижимыми, релевантными и ограниченными во времени. Корректировка целей по ходу подготовки поможет оставаться сосредоточенными и мотивированными. На этом этапе важно и убедиться, что цели соответствуют их ожиданиям и способностям.

Блок 3. Планирование времени. Правильное распределение времени- залог успешной подготовки. Распределите время на изучение материала, практику, отдых и восстановление. Наличие четкого графика поможет ученикам эффективно распоряжаться своим временем и избежать перегорания. Возможно оказание помощи в составлении подробного графика и тренировок. Контроль и самоконтроль соблюдения графика, и корректировка его при необходимости.

Блок 4. Разработка эффективных техник обучения. Подготовьте учебно-методические материалы, которые облегчат процесс обучения и сделают его более эффективным. Это могут быть лекции, рабочие тетради, задачи для самостоятельной работы и другие вспомогательные материалы. Гибкий подход к выбору формата занятий позволит адаптировать обучение под нужды каждого.

Используйте различные форматы занятий, чтобы привлечь внимание учащихся и удержать их интерес. Регулярно обновляйте и дополняйте учебные материалы, учитывая запросы и предпочтения.

Блок 5. Управление стрессом. Научите учащихся распознавать признаки стресса и использовать стратегии управления ими. Методы борьбы со стрессом могут включать дыхательные упражнения, медитацию, спорт и другие техники, которые помогут сохранять спокойствие и концентрацию.

Блок 6. Поддержка семьи. Семья оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние учащихся. Их поддержка и одобрение могут стать мощным источником мотивации и вдохновения. Родственники могут помочь придерживаться распорядка дня, следить за здоровьем и обеспечивать комфортную домашнюю обстановку. Держите семью в курсе успехов и достижений.

В заключении важно вернуться к мысли о необходимости работы со стрессоустойчивостью как системному методу для достижения продуктивности обучения и реализации академического потенциала, а также стабильного достижения высоких результатов в подготовке к рейтинговым образовательным мероприятиям. Следуя данным рекомендациям, педагоги смогут грамотно подготовиться к проведению успешной олимпиады, минимизировав влияние негативных факторов и повысив шансы детей на достижение наилучших результатов.

Литература

1. Михеева А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Полилингвильность и транскультурные практики. 2010. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-k-probleme-opredeleniya> (дата обращения: 18.02.2026).

2. Мурзалин Б.Б. Психолого-педагогические особенности подготовки школьников к олимпиадам / Б.Б. Мурзалин, В.Н. Ибрагимов. – Текст:

непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 43 (385). – С. 270-271. – URL: <https://moluch.ru/archive/385/84882> (дата обращения: 18.01.2026).

3. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: пособие для педагога. – М.: Владос, 2001. – URL: <https://psyttests.org/stress/strpon.html> (дата обращения: 18.02.2026).

4. Урусова А.М., Бостанова С.Н. Психологические особенности подростков и стрессоустойчивость // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – №5 (207). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-podrostkov-i-stressoustoychivost> (дата обращения: 16.02.2026).

5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2007. – 256 с.