

о малой доле таких субъективно переживаемых эмоций, как напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность и т. п.; у 8 спортсменок (61,5 %) отмечается средний уровень тревожности, который является естественной и обязательной особенностью активной деятельности личности.

Таким образом, несмотря на то, что в команде появилось 7 новых спортсменок, психологический статус команды не изменился, большинство спортсменок имеют средний уровень тревожности, что позволяет совершенствовать спортивное мастерство и стараться достигать высоких спортивных результатов. Рекомендации для высокотренированных людей: полезно сместить акцент с внешней требовательности, категоричности и высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности, стоит формировать чувство уверенности в успехе. Для низкотренированных: требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности и чувства ответственности при решении тех или иных задач.

1. Физиология человека: учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов / под общ. ред. В.И. Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.

2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая, спортивная и возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Солодуб. – М.: Терра – спорт, 2001. – 520 с.

3. Лубышева, Л.И. Женщина в мире спорта / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 17–25.

4. Поколенчук, Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Поколенчук, Н.В. Свечникова. – Киев: Здоров'я, 1987. – С. 189.

5. Соколова, Н.И. Женщина в современном спорте высших достижений / Н.И. Соколова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 14–25.

6. Глазко, Т.А. Особенности занятий физической культурой студенток в зависимости от фаз биологического цикла / Т.А. Глазко, Е.А. Корпенко. – Минск: МГЛУ, 2004. – С. 14.

7. Жукова, Т.В. Изучение психологического статуса студенток-спортсменок БГУФК / Т.В. Жукова, Е.И. Забело // Межд. науч.-практ. конференция государств – участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: сб. ст. – Минск: БГУФК, 2010. – Ч. 2. – С. 57–60.

8. Здоровье студенток Белорусского института физической культуры / С.В. Федорович [и др.] // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Минск: Польша, 1993.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА МЕТАФОРИЧЕСКОГО РИСУНКА В НРАВСТВЕННОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ

Заколюдная Е.Е., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

С самого рождения человек погружен в метафорический мир, который предстает перед ним в виде сказок, сообщающих разнообразные истины реального мира. Пожалуй, именно благодаря рассказанной взрослыми сказке ребенок впервые сталкивается с дилеммой Добра и Зла. Чем больше добрых сказок слышит ребенок в раннем детстве, тем прочнее усваивает нравственные нормы поведения [1, 6]. Такое воздействие на сознание ребенка в виде нравственных понятий похоже на перетирание лепестков роз между пальцами – из цветов извлекается большее благоухание.

Любой вид искусства также представляет собой метафорическое преподнесение неких истин или идей. Самым известным метафорическим сборником является Библия. Когда мы читаем или слушаем истории о Сеятеле или милосердном самарянине, то скрытый в них смысл проникает в наше сознание, становясь частью мировоззрения.

Метафорические повествования выполняют важнейшую функцию социализации личности, охватывая как конкретные аспекты жизнедеятельности человека, так и базовые человеческие ценности [6].

По мнению Х.-Г. Гадамера, язык формирует мир человека, а мир человека – таков, каков его язык. Следовательно, радиусом «окружности», которую очерчивает вокруг себя человек, вполне может считаться язык (Х.-Г. Гадамер, 1988, с. 548). Некоторые теоретики метафоры утверждают, что

язык целиком метафоричен и что не существует такой вещи, как буквальный язык. Можно говорить на языке слов, жестов, мимики, пантомимики, рисунка, скульптуры, танца, музыки, поэзии и т. д. В трудах по исторической поэтике А.Н. Веселовский вскрыл психологические основы образования метафор и показал, как в структуре метафор отражается целостность человеческого восприятия [6].

Качественное многообразие мира, воспринимаемое органами чувств, обуславливает виды ощущений, среди которых современная психология выделяет зрительные, слуховые, осязательные, подразделяющиеся на тактильные, температурные и болевые, а также вкусовые и обонятельные. Кроме того, существуют более сложные ощущения, возникающие в процессе взаимодействия различных органов чувств: ощущения формы, величины отдаленности предметов друг от друга и от наблюдателя и т. п. (Философский энциклопедический словарь, 1983, с. 473). По-видимому, в скрещивании ощущений можно видеть интуитивное стремление разума воспринять мир не дискретно, как это делает наука, а синтетически, в его единстве, текучести, в связанности и взаимозависимости его элементов, с учетом бесчисленных аналогий и тождеств, причем это свойство чувственного отражения едва ли можно считать только пережитком архаического мышления. Наша психика, уже умеющая дифференцированно воспринимать свойства и отношения вещей («наслаждаться раздельно»), не может отказаться от слитного восприятия разнородных по своим источникам образов, закрепившихся в языке.

Метафоры, применяемые отдельно взятым индивидуумом, отражают особенности культуры, в которой он воспитывался, жизненную позицию, восприятие конкретной ситуации, в которой он находится в данный момент, истинное отношение к окружающим его людям.

Универсальным методом создания «единого поля понимания», характеристикой которого выступает общее семантическое пространство, и является метафора как особый инструмент – с ее помощью человек способен донести до других людей свое индивидуальное «мировидение».

«Метафора – семантическое движение, перенос, распространение или соединение смысла. Соединение как будто несоединимых образов рождает новый смысл. При этом появляется впечатление особой конкретности этого нового смысла. Живая метафора – это средство смысловых инноваций, иногда очень глубоких и выражающих новое понимание мира» [6].

Из уровня словесной реальности можно выделить следующие виды метафор: пословицы и поговорки, басни, притчи, легенды, мифы, истории, поэзию, сказки. Из невербальной реальности можно выделить метафорический рисунок. В настоящей статье мы не будем рассматривать многообразие форм арт-терапевтической работы с различным контингентом клиентов и пациентов, описание техник и технологий арт-терапии как западными, так и отечественными специалистами в области психологии и психотерапии. Наша работа заключалась в том, чтобы дать возможность студенту отразить в своем метафорическом рисунке и самостоятельно интерпретировать отраженные в нем современные духовно-нравственные проблемы семьи, формирования коллектива, процессов воспитания, обучения, управления педагогическим процессом.

Практически каждый человек (независимо от своего возраста, культурного опыта и социального положения) может выразить свои мысли в метафорическом рисунке. Такая работа не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков. Главное – донести смысл рисунка, который можно заключить в знаки, символы. Каждый, будучи ребенком, рисовал, лепил и играл. Поэтому метафорический рисунок практически не имеет ограничений в использовании.

Метафорический рисунок является средством преимущественно невербального общения. Это делает его особенно ценным для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний. Символическая речь является одной из основ изобразительного искусства, позволяет человеку зачастую более точно выразить свои переживания, по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.

Изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей, своеобразным «мостом» между педагогом и воспитанником. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов, в разрешении конфликтных ситуаций.

Метафорический рисунок во многих случаях позволяет обходить «цензуру сознания», поэтому предоставляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, выражения тех социальных ролей и форм поведения, которые находятся в «вытесненном» виде либо слабо проявлены в повседневной жизни.

Метафорический рисунок является средством свободного самовыражения и самопознания. Он имеет «инсайт-ориентированный» характер, предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека.

Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для ретроспективной, динамической оценки состояния, проведения соответствующих исследований и сопоставлений.

Изобразительная деятельность в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

Изобразительная деятельность основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально-неповторимого способа бытия-в-мире [3].

Цель нашей работы заключалась в использовании метафорического рисунка в нравственном развитии и совершенствовании человека. На рисунке представлен один из многочисленных рисунков, выполненных студентами и магистрантами Белорусского университета физической культуры в разные годы их обучения. Метафорические рисунки студентов – это, по сути, символические невербальные притчи, которые оказывают не меньшее воздействие, чем слово, заключенное в притчу.



Рисунок – Матрешки (автор – студент магистратуры Ксения Фоминых, 2013 г.)

Важное требование к автору, создателю рисунка – дополнить свой рисунок собственной интерпретацией. Предлагаем авторскую интерпретацию рисунка «Матрешки». «На развитие ребенка оказывают влияние различные факторы: наследственность, среда, воспитание. При неблагоприятной наследственности и среде, в которой человек вынужден находиться, может сформироваться личность, которая будет разрушать себя и оказывать негативное влияние на окружающих. Благодаря чуткой заботе взрослых (семьи, других родственников), педагогов, которые не безразличны к проблемам своих воспитанников, можно вернуть ребенка к нормальной полноценной жизни. Нужно всегда помнить, что даже в самом жестоком сердце живет чистый и светлый маленький ребенок. Задача взрослых – помочь добрым качествам, которые есть у каждого человека (хотя и далеко спрятаны от окружающих) выйти наружу».

Технология «метафорический рисунок» дает уникальную возможность воплощать (помещать в плоть) нечто, не имеющее плоти, – чувства, переживания. Эта «картинка» (представление, образ) теперь не только в голове у автора рисунка. Он его наглядно изобразил – нарисовал, материализовал проблему, «вывел на поверхность» свои чувства, видение ситуации, предмета или явления. В процессе выполнения задания у автора происходит большая внутренняя работа, связанная с поиском не только художественных средств изображения своего представления о рассматриваемом предмете, но также и с исследованием этого предмета, определением своего отношения к нему и, порой, своего места в нем.

Метафора (слово или рисунок) – не снайперская винтовка, а «оружие массового поражения». Сначала родители «начинают детей своими генами и, таким образом, программируют построение их тел, а позже, через метафорические произведения (сказки, притчи, басни, рисунки), передают им – совершенно ненамеренно – способы поведения, ценности, убеждения, и в конечном итоге, жизненные сценарии.

Образное, символическое восприятие мира в своих наставлениях использовал известный русский полководец А.В. Суворов. Его заветы, обличенные в привычную для русского солдата форму притч, пословиц и поговорок, не утомляли внимания. Они поражали воображение и усваивались легко, прочно отпечатываясь в памяти и помогали формировать нравственный иммунитет.

В последнее время мы стали пользоваться термином «нравственный иммунитет», понимая под этим способность человека к противостоянию негативным воздействиям духовного, ментального и эмоционального характера, исходящим из социума. Исследованием «нравственного иммунитета» занимается Д. Кудзилов [1].

Различные метафорические произведения являются основой для формирования «нравственного иммунитета» и поддержания «иммунной памяти». Наряду с различными методиками сочинения, исследования, педагогического анализа сказок важно научиться эффективно работать со «свободным рисунком», поскольку бессознательное, содержащее в себе архаичные черты, с точки зрения психодинамического направления, использует более удачный язык рисунка [7, с. 110]. Кроме того, интересно узнать, что представляет собой иллюстрация в рисунке индивидуального осмысления основных жизненных ситуаций (а также ценностей); внутренних конфликтов и противоречий автора. Для этого вспомним о главном правиле работы с информацией, передаваемой с помощью метафоры.

Обычно большая часть информации, которая передается через метафору, воспринимается правым полушарием головного мозга, отвечающим за образное мышление и эмоции. Особенно это справедливо для детей до двенадцати лет. Недагогу, работающему с любым метафорическим продуктом, необходимо создать символический мост между полушариями. Это и есть главное правило работы со сказками, притчами, рисунками.

Что будет, если мы построим работу только на работе правого полушария? Мы воспримем образы, эмоции, энергоинформационное поле метафорического текста или рисунка, но нам будет сложно выделить в нем те структуры, которые помогут глубже понять внутренний мир автора. С другой стороны, если мы будем работать с рисунком, отдавая приоритет левому полушарию, мы рискуем его «прооперировать» аналитическим «скальпелем».

Поэтому при работе с метафорическими произведениями необходимо построить «мост» между полушариями, использовать трепет образного восприятия и качественный логический анализ. Важно сохранять целостное представление о внутреннем мире автора, сочиненной им сказки или метафорического рисунка и производить «расшифровку» очень деликатно. Предложенная нами технология создания метафорического рисунка как универсального средства невербального выражения миропонимания и мироощущения человека для нравственного развития человека включает собственную авторскую интерпретацию рисунка, которая зависит от зрелости сознания наших студентов. Метафорический рисунок и его интерпретация позволяет создать целостное представление о внутреннем мире его автора [1].

Существует множество ситуаций, которые (как нам кажется) являются неразрешимыми, из которых сложно находить верное решение. Наша оценка ситуации и наши эмоции во многом зависят от наших представлений, потребностей, установок, убеждений, самооценки, опыта. «Нет фактов, есть лишь интерпретация» (Ф. Ницше). Наша интерпретация события зависит от нашего отношения

к людям, от наших ценностей, потребностей. Любое событие мы интерпретируем, исходя из своей собственной точки зрения [4, 5].

Арт-терапия объединяет в себе разные области знания: психологию, медицину, культурологию, педагогику и т. д. Значимой областью практического применения арт-терапии являются различные образовательные учреждения, что определяет естественный интерес педагогов и руководителей системы образования к использованию ее здоровьесберегающего потенциала. Методы арт-терапии не могут быть легко и быстро освоены педагогами, они должны применяться специалистами, прошедшими достаточно пролонгированные программы арт-терапевтического образования [1, 2]. Однако предложенный нами вариант использования метафорического рисунка в нравственном развитии и совершенствовании человека, предполагающий творческую активность личности, вполне можно использовать с людьми любого возраста. Эта технология не только способствует повышению эффективности образовательного процесса, но и более гармоничному и всестороннему развитию учащихся. Образовательные технологии такого рода не становятся областью психотерапии (арт-терапии), а областью педагогических проблем воспитания личности.

1. Зенкевич-Евстигнеева, Т.Д. Проективная диагностика в сказкотерапии / Т.Д. Зенкевич-Евстигнеева., Е.А. Тихонова. – СПб.: Речь, 2003 – 208 с.
2. Колошина, Т.Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование: практическое пособие для тренера / Т.Ю. Колошина, А.А. Трусъ. – СПб.: Речь, 2010. – 189 с.
3. Копытны, Л.И. Арт-терапия детей и подростков / Л.И. Копытны, Е.Е. Свиетовская. – 2-е изд., стер. – М.: Когито-Центр, 2014. – 197 с.
4. Ляшенко, В.В. Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт-терапия / В.В. Ляшенко – М.: Психотерапия, 2014. – 160 с.
5. Ляшенко, В.В. Терапия образа. Как справиться с психологическими проблемами самостоятельно / В.В. Ляшенко. – 2-е изд. – М.: Алтуф, 2014. – 81 с.
6. Пригчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2007. – 296 с.
7. Радина, Н.К. Истории и сказки в психологической практике / Н.К. Радина. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.

АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ ПОДГОТОВКИ

Иванова Н.В., канд. биол. наук,

Дворяков М.И., доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

На современном этапе подготовки спортсменов для управления тренировочным процессом уже недостаточно комплексного учета состояния основных сторон подготовленности спортсменов. Возникает необходимость использования объективных законов взаимосвязи факторов, определяющих уровень состояния изучаемых сторон. Для успешного управления тренировочным процессом в каждом периоде подготовки необходимо иметь критерии оценки оптимального состояния кардиореспираторной системы для спортсменов.

Цель исследования – оценить особенности функционального состояния кардиореспираторной системы спортсменов игровых видов спорта в подготовительном и соревновательном периодах подготовки.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 150 спортсменов игровых видов спорта, квалификация – КМС, МС, МСМК.

Исследование центральной гемодинамики проводилось с помощью компьютерной диагностической методики «Импекард» (Республика Беларусь) методом тетраполярной реографии.