

Высокая социальная ответственность ложится на спортсмена, достигшего профессионального мастерства даже на уровне мастера спорта, не говоря уже о членах сборной команды страны. Победы на Олимпийских играх, мировых чемпионатах, первенствах страны приносят спортсмену заслуженные славу, известность, почет. Он становится героем, кумиром молодежи. Образ жизни спортсмена становится моделью социального поведения. В этой связи необходимо помнить о социальной ответственности спортсмена. Нужно понимать, что если он использует допинг, рекламирует некачественные товары, курит, употребляет наркотики или алкоголь, то тем самым «тиражирует» девиантное поведение, нанося непоправимый вред воспитанию спортивной смены. Юное поколение, как правило, бездумно копирует поведение и образ жизни своих кумиров. Поэтому в детско-юношеском спорте так часто присутствуют социальные пороки, присущие большому спорту.

Другая сторона социальной ответственности спортсмена связана с противоречиями, которые обуславливаются личными и общественными интересами в сфере спорта. Спортсмен всегда стоит перед дилеммой: как не пропустить коммерческий старт и в то же время сохранить спортивную форму для успешного выступления за сборную страны. Некоторые спортсмены в погоне за гонорарами отказываются выступать даже на Олимпийских играх (как это было в Атланте с Е. Кафельниковым).

Не всегда личные интересы спортсмена согласуются с интересами спортивного клуба. Переход из одной команды в другую, отъезд в заграничный спортивный клуб также требуют от спортсмена социальной ответственности за сделанный им выбор. Сделать этот выбор нелегко. С одной стороны, спортсмен многим обязан спортивному клубу, именно в клубе он стал мастером, много сил вложил коллектив тренеров, методистов, врачей в подготовку спортсмена экстракласса, с другой – заграничный клуб предоставляет спортсмену новые возможности для спортивной карьеры.

Вот почему социальная ответственность в спорте должна не только формироваться с помощью эффективного воспитательного процесса, но и регламентироваться нормативно-правовыми документами. Например, необходимо законодательно признать, что выступления за сборные команды поощряются денежными выплатами. Спортсменам, которые приносят славу российскому спорту, даются гарантии получения высшего образования, пенсионного обеспечения, медицинского страхования. Таким образом, можно найти выход из этой сложной ситуации: предоставляя спортсменам социальные гарантии, подкрепляя спортивную деятельность законодательно-правовой базой, можно повышать их социальную ответственность перед обществом.

ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ К САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК КОМПОНЕНТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРА

Силич Е.В.,

Кондратеня Е.Н.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

Успешная подготовка будущих тренеров к профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования не только к их личностным качествам, но и к уровню физического и психического здоровья. Исследования А.А. Баранова, А.К. Марковой, Л.М. Митиной, О.А. Прохорова, А.А. Реана и других показывают, что многие педагоги обладают недостаточной сформированностью адекватных способов эмоционального реагирования на трудности непрогнозируемых сложных ситуаций, обнаруживают низкий показатель степени социальной адаптации [6]. Стресс, тревога, угнетенность и другие негативные психические состояния зачастую являются фоном, на котором протекает труд преподавателя, тренера и студента. Названные состояния на определенный период време-

ни окрашивают всю деятельность человека, являются причиной низкого уровня функционирования познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления), подавляют активность личности, влияют на оценку людей и событий. Особенно велико влияние напряженности на деятельность молодых специалистов [2, 6].

В связи с этим эмоциональная устойчивость к различного рода стресс-факторам профессиональной деятельности рассматривается нами как профессионально значимое качество личности будущего тренера, что, в свою очередь, определяет необходимость его формирования в процессе подготовки. Эмоциональная устойчивость рассматривается как характеристика эмоциональной сферы личности: устойчивость эмоций, эмоциональная стабильность, отсутствие склонности к частой смене эмоций (Н.Д. Левитов, Я. Рейковский, и др.) и в качестве ее основного компонента некоторые авторы отмечают оптимальную степень эмоционального возбуждения (напряжения), которая не превышает пороговой величины и не нарушает поведение человека (Ю.М. Блудов, В.И. Евдокимов, В.Л. Маришук, В.А. Плахтиенко, О.А. Черникова и др.) [3, 4, 5].

Саморегуляция как сознательное управление поведением, деятельностью, внутренними процессами собственной психики особенно незаменима там, где к организму человека предъявляются повышенные требования. Одной из таких ситуаций является процесс обучения в вузе в силу своей сопряженности с серьезной нервно-эмоциональной нагрузкой.

Одной из задач организации успешного и эффективного учебно-воспитательного процесса является формирование у его участников умения управлять собственным эмоциональным состоянием. Именно «формирование», так как навыки психологической саморегуляции, способности к психическому самоуправлению не могут появиться сами собой.

Управлять эмоциональным состоянием, по сути, значит оптимизировать эмоциональное возбуждение, что означает как его снижение, так и повышение в определенных ситуациях. Со всей очевидностью можно утверждать, что данное умение важно не только для студентов, но и для преподавателей. Приемы саморегуляции способствуют восстановлению состояния эмоционального комфорта, настройке на предстоящую деятельность [6].

Какой бы метод саморегуляции или его модификацию мы не использовали, результат, достигнутый с его помощью, будет следующим: снятие эмоциональной напряженности, нормализация состояния, активизация протекания восстановительных процессов в организме, мобилизация ресурсов [4, 6].

Что касается непосредственно методов самоуправляющего воздействия, то их арсенал велик и постоянно пополняется. Среди наиболее распространенных и зарекомендовавших себя приемов можно отметить технику активно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку А.В. Алексеева. Названные техники ориентированы, прежде всего, на достижение мышечного расслабления, но их применение для регуляции эмоционального состояния вполне оправдано, так как установлена прямая зависимость между повышенным тонусом скелетной мускулатуры и различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: тревожности, смущения и т. д. [1, 4, 7].

Исходя из вышесказанного, простейшие методы визуализации как способ саморегуляции эмоционального состояния создают предпосылки для освоения более сложных приемов. Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т. е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация способствует активизации эмоциональной памяти и позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент. Разновидностью визуализации являются упражнения «сюжетного воображения», которые основаны на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений. Действие сенсорной репродукции широко и позволяет моделировать состояние расслабленности и покоя, или, наоборот, активности, мобилизованности [6, 8].

Объектом исследования выступили студенты БГУФК специализации «Плавание» по направлению специальности «учитель физической культуры, тренер по плаванию» в количе-

стве 18 человек. Предметом – уровень эмоциональной устойчивости по показателю функциональных изменений частоты сердечных сокращений (далее ЧСС). Исследование представляло собой эмоциогенное инструктирование с целью создания ситуации эмоционального напряжения, в результате чего были получены показатели величины ЧСС. Далее студентам было предложено выполнить несколько упражнений на визуализацию посредством сенсорного и сюжетного стимулирования и измерены показатели ЧСС после их выполнения.

В результате исследования были получены следующие данные: в ситуации эмоционального напряжения величина ЧСС составила в среднем по выборке $69 \pm 0,5$ уд/мин, после предложенных упражнений $64,67 \pm 0,42$ уд/мин. Таким образом, показатели пульса после упражнений на визуализацию уменьшились у 61 % студентов, что свидетельствует об эффективности предложенного метода в целях оптимизации эмоционального состояния. У 27 % пульс не изменился и у 12 % он остался без изменений. Это может быть обусловлено несколькими причинами: предъявленная ситуация не являлась стресс-фактором для данной группы людей: не был сформирован навык саморегуляции посредством методов визуализации; социально-психологические особенности присущие данной учебной группе и отдельным ее участникам (например, неспособность расслабиться и представить предложенные ситуации в присутствии участников группы).

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что целенаправленное использование комплексной системы специфических и неспецифических способов подготовки в учебном процессе способствует развитию эмоциональной устойчивости будущих тренеров.

1. Алексеев, А.В. Психогигиена / А.В. Алексеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
2. Белова, Е.Д. Психолого-педагогические основы формирования профессионально значимых качеств у студентов физкультурных вузов: учеб. пособие / Е.Д. Белова, Л.Д. Глазырина, Г.И. Метельский. – Минск: ИПП Госэкономплана РБ, 1993. – 79 с.
3. Блудов, Ю.М. Личность в спорте: Очерки исследования психологии спортсмена / Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Советская Россия, 1987. – 154 с.
4. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
5. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.И. Некрасов [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
6. Семенова, Е.В. Эмоциональная устойчивость личности педагога: учеб.-метод. пособие / Е.В. Семенова. – Минск: «Веды», 2003. – 216 с.
7. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
8. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. — М.: Независимая фирма «Класс», 1999. — 272 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ШКОЛЬНИКОВ

Синегуб Т.С.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

Особого внимания заслуживает проблема снижения интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности, что не позволяет создать предпосылки непрерывного физического совершенствования, овладения способами творческого применения полученных знаний в своей жизни. В наше время здоровый образ жизни является определяющим фактором здорового человека. Од-