

10. Принцип диагностирования (анализ самостоятельной работы студентов над учебной ситуацией покажет, удачно ли тема вписывается в контекст курса, правильно ли выбран метод проведения занятия, хорошо ли студенты ориентируются в изучаемом материале).

11. Принцип экономии учебного времени (при обычных методах обучения вначале студенты усваивают знания, а затем вырабатывают умения и навыки; при активном обучении усвоение знаний, овладение приемами практической работы и выработка навыков осуществляется одновременно, в одном процессе анализа ситуаций или деловой игры).

12. Принцип непосредственного участия (каждый студент должен быть активным, непосредственным участником учебного процесса).

Повышение познавательной активности студентов, формирование у них интеллектуальных устремлений зависит от умения преподавателя:

1) строить свои занятия как совместное интеллектуальное взаимодействие по решению или обсуждению научной проблемы;

2) вовремя и по самой сути рассматриваемой проблемы задавать вопросы, играющие роль стимулятора ума студентов;

3) вызывать у студентов радость открытий в мыслительной деятельности;

4) чутко и оперативно реагировать на вопросы и действия студентов;

5) вести занятия в оптимальном темпе и ритме.

Повышение активности студентов достигается совокупностью методов организации и управления учебно-познавательной деятельностью, которые принято называть активными. Активные методы по сравнению с традиционными характеризуются следующими признаками:

– принудительная активизация мышления: учащиеся вынуждены быть активными независимо от их желания;

– достаточно длительное время вовлечения обучаемых в учебный процесс: активность носит не кратковременный, не эпизодический характер, период активной работы обучаемого сопоставим с периодом активной деятельности обучающего преподавателя и обучающей машины;

– самостоятельная творческая выработка решений, повышенная степень мотивации и эмоциональности;

– постоянное взаимодействие учащихся и преподавателя с помощью прямых и обратных связей;

– направленность на преимущественное развитие или приобретение профессиональных, поведенческих навыков и умений.

Практика показывает, что наиболее реальный путь оптимизации системы высшего образования – применение всего комплекса методов и организационных форм учебной работы, разумное сочетание традиционного и нового.

Главная задача методики преподавания в высшей школе – научить студентов приемам, способам и правилам самостоятельного достижения определенных результатов в собственной деятельности, привить им умения самим находить необходимую для этого информацию.

1. Виленский, М.Я. Социокультурный потенциал развития личности студента в физической культуре / М.Я. Виленский // Педагогическое образование и наука. – 2008. – № 8. – С. 4–8.

2. Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.

3. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его основания обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ «ВЫГОРАНИЕ» СУДЕЙ В ВИДАХ СПОРТА С РАЗЛИЧНЫМ СПОСОБОМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА**

*Шемет Ж.К., Марчук А.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Характеристика современного спорта не будет полной без повышения роли судейства, особенно в видах спорта, где отсутствуют объективные критерии оценки деятельности спортсменов. Судейскую деятельность следует понимать как активное взаимодействие судьи со спортсменами и тренерами, в процессе которого первый как субъект деятельности следит за соблюдением правил и разрешает возникающие споры [3]. В литературе крайне редко освещаются психологические проблемы судейства, мало изучены факторы, обеспечивающие успех в работе судей. Однако судья является не менее важным участником соревновательного процесса, дея-

тельность которого, обладая определенной спецификой, является сложной и протекает в условиях крайнего дефицита времени и постоянных помех, особенно в видах спорта с высокой долей необъективности судейства.

Очевидно, что успешное осуществление деятельности судей зависит и от психологических составляющих. Приведем некоторые примеры таких исследований в игровых видах спорта. А.И. Горбачев (1975) изучал мотивацию судей, степень мобилизации судей перед матчем в зависимости от сложности предстоящего матча, процесс принятия решений в рамках действующих правил, стиль судейства. У квалифицированных судей был выявлен высокий уровень интеллекта и проявления волевых качеств. Б. Прванов и др. (1970) выявили значительную активизацию психической деятельности у судей, как и у спортсменов в стартовом состоянии, и ее снижение на фоне утомления. Все эти составляющие были выявлены у судей различной квалификации и дают представление о качествах, являющихся профессионально важными для данной деятельности [3].

При характеристике судейской деятельности многие ученые также отмечают высокую ответственность и право единоличного решения судьбы; зависимость зрелищности матча от судьбы; предвзятость и нечестность судьи по отношению к спортсменам или команде. И это не полный перечень соревновательных ситуаций, дающих основание считать, что судьи оказываются в не менее стрессогенных условиях, чем спортсмены и тренеры, находясь при этом под прищелом общественного мнения, которое, являясь для них психологическим прессом, усугубляет их психическое состояние.

Но все же основополагающей характеристикой судейской деятельности считают показатели ошибочных действий, имеющих высокую цену, особенно при определении победителя. Ошибки судьи могут стать поводом для оказания давления на него и способствовать допуску уже преднамеренных ошибок в пользу другого спортсмена или команды.

Таким образом, становлению судьи-профессионала способствует формирование определенных качеств и навыков, которые готовят судей к встрече с непредсказуемыми ситуациями, позволяют предотвратить ошибки, которые могут возникнуть в оценивании спортсменов, команды или игры. Все эти качества приобретаются в процессе опыта. По мнению ученых [5], управление психологическими навыками составляет 50–70 % успеха арбитра. Среди них выделяются последовательность, честность, психологическая устойчивость, принятие быстрых и правильных решений, хладнокровие – как наиболее важные составляющие опытного судьи. Психологические навыки: способность сосредотачиваться, расслабляться под давлением, сохранять уверенность систематически и постоянно тренируются. В связи с тем что работа судей находится под пристальным вниманием многочисленных людей: игроков, тренеров, болельщиков, каждому из судей в известной степени может быть присуще ощущение страха провала. Вероятность совершения ошибок и восприятие их как совершивших ошибку может вызвать у судей тревогу, беспокойство, неуверенность и негативно повлиять на их судейство и удовлетворение, получаемое от него. Все эти негативные переживания в современном спорте усугубляются повышением требований к профессионализму судей в связи с усложнением правил судейства во многих видах спорта, особенно с «необъективным» судейством, и могут привести к эмоциональному «выгоранию».

Главным источником «выгорания» является взаимодействие с людьми, и в большей степени ему подвержены представители тех профессий, которые требуют особых эмоциональных затрат. Под «выгоранием» понимают сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки и выражается в депрессивном состоянии, усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще [4]. «Выгорание» характеризуется эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений [1]. К факторам, способствующим его развитию, относятся: высокая рабочая нагрузка; отсутствие или недостаток поддержки; недостаточное вознаграждение за работу; высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы; невозможность влиять на принятие решений; двусмысленные, неоднозначные требования к результатам; необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реалиям и др. [4]. Наличие напряженной психоэмоциональной деятельности, к которой можно отнести соревновательную, приводит к работе «на износ», негативному отношению к спортсменам, агрессивному разрешению стрессовых ситуаций и предвзятости судейства.

Чтобы выявить случаи эмоционального «выгорания» у судей было проведено исследование, в котором приняло участие 38 судей, специализирующихся в видах спорта с различным способом определения результата, согласно классификации А.А. Тер-Ованесяна [2]: легкая атлетика, фигурное катание на коньках, бокс, борьба вольная, борьба греко-римская, спортивные игры, конный спорт, стрельба, велосипедный и конькобежный спорт.

Среди испытуемых были 23 мужчины и 15 женщин в возрасте от 19 до 70 лет. Спортивная квалификация: 3 человека имели II взрослый разряд, 2 – I взрослый, 10 – кандидаты в мастера спорта, 15 – мастера спорта, 1 – мастер спорта международного класса и 1 – Заслуженный мастер спорта, все в прошлом спортсмены. Категория судейства: 5 человек – судьи по спорту, 12 – I категория, 8 – национальная категория, 7 – высшая национальная категория, 6 – международная категория судейства. Стаж судейства в данной выборке составил от 1 года до 40 лет, 23 судьи занимаются тренерской деятельностью, что составило 61 %.

Эмоциональное выгорание изучалось по методике «Профессиональное выгорание», разработанной Н. Водопьяновой. Е. Старченковой на основе модели К. Маслач. С. Джексона [1]. Она включает три шкалы: эмоциональное истощение, деперсонализация и персональные достижения.

По шкале эмоционального истощения испытуемые набрали  $18,9 \pm 1,14$  балла, что соответствует среднему уровню и характеризует несколько сниженный эмоциональный фон и перенасыщение. Для судьи это может стать причиной недостаточной восприимчивости и ошибочности оценки соревновательной ситуации. Оценки по шкале деперсонализации также соответствуют среднему уровню –  $10,2 \pm 0,82$  балла. Судьи желают избегать лишних контактов, у них появляется тенденция к негативизму, критичность, прагматичность. В практике судейства это может проявиться в отношении других людей, в необъективности судейства. Показатели по шкале редукции персональных достижений –  $32,8 \pm 0,92$  балла, свидетельствуют о склонности испытуемых к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, пессимистичности относительно своих возможностей и профессионального роста. Все это может способствовать развитию неуверенности, а именно это качество является залогом успеха деятельности судьи.

Испытуемые были условно разделены на группы по возрасту (до 25 лет и старше), полу, виду спорта (с различным способом определения результата, т. е. с объективными, визуальными и условными критериями оценки), стажу судейства (до 10 лет и более), работающих в качестве тренера либо нет с целью сравнения результатов исследования по данным показателям.

Достоверные различия были выявлены между мужчинами и женщинами с судейской практикой по шкале «редукция персональных достижений» –  $1,4 \pm 0,92$  против  $35,1 \pm 0,92$  балла, при  $p < 0,05$ , что свидетельствует о склонности к более низкой самооценке женщин-судей, неправильном оценивании своих профессиональных достижений и успехов, пессимистичности относительно возможностей дальнейшего профессионального роста. Это подтверждено исследованиями по изучению влияния пола на компоненты выгорания [5].

В видах спорта с объективным и необъективным судейством по шкалам эмоционального истощения ( $16,2 \pm 1,14$  против  $20,7 \pm 1,14$  балла при  $p < 0,05$ ) и деперсонализация ( $8,3 \pm 0,82$  против  $11,4 \pm 0,82$  при  $p < 0,05$ ) обнаружена тенденция к значимым различиям. Это возможно связано со степенью ответственности и меньшей подверженностью к «выгоранию» судей, специализирующихся в видах спорта с объективными критериями оценки, таких как легкая атлетика, велосипедный спорт, стрельба.

Стаж судейства обнаружил тенденцию к различию, близкую к значимой по шкале эмоционального истощения ( $22,5 \pm 1,14$  против  $17,5 \pm 1,14$  балла при  $p < 0,05$ ). Это показало снижение эмоционального фона, равнодушие и эмоциональное перенасыщение у судей, имеющих стаж работы до 10 лет, что возможно связано с усложнением требований судейства во многих видах спорта.

Таким образом, средний уровень показателей по трем шкалам эмоционального «выгорания» может свидетельствовать о некотором развитии его у судей и требует проведения мероприятий для профилактики. В связи с полученными результатами необходимо учитывать практические рекомендации по предотвращению эмоционального «выгорания» [6]. Устранение эмоционального «выгорания» можно достичь путем постоянного отслеживания оптимизации психологической нагрузки и исключения переутомления, также с помощью поддержания стабильного течения внутренних и внешних эмоционально-ритмических процессов в организме. В дальнейшем при выборе своей профессиональной деятельности необходимо учитывать готовность к стрессу, подбирать соответствующие режим и условия работы. Это является предпосылкой оптимальной формы траты эмоционально-энергетического потенциала и профилактикой эмоционального «выгорания».

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Ивойлов, А.В. Соревнования и тренировка спортсмена / А.В. Ивойлов. – Минск: Вышэйшая школа, 1982. – 144 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
4. Ильин, Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.
5. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
6. Моцкин, Ю.В. Психологические основы профилактики перенапряжения / Ю.В. Моцкин, А.И. Киколов, В.И. Тихоревский. – М., 1987. – 262 с.

## НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ

*Якуш Е.М., канд. пед. наук, доцент,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Физическое воспитание школьников – сложный многогранный процесс развития всех сторон моторики, происходящий под влиянием определенных социальных и биологических факторов. Правильно организованное, оно повышает сбалансированность нервных процессов, оказывает положительное влияние на состояние здоровья, поведение ребенка, оптимизирует его умственную и физическую работоспособность.