УДК 151.8:378

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ

THE FORMATION OF PROFESSIONAL EMOTIONAL STABILITY OF FUTURE TRAINERS

Чусовитина Ольга Михайловна – канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики и психологии Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, Омск, Россия, ochusovitina@yandex.ru

Chusovitina Olga – PhD, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology at the Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia

Бескаравaных Кристина Александровна – аспирант кафедры педагогики и психологии Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, Омск, Россия, bes.kristi@mail.ru

Beskaravanih Kristina – PhD Student of Pedagogy and Psychology Department at the Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia

Ключевые слова: *тренер, эмоциональная устойчивость, компоненты профессиональной эмоциональной устойчивости, педагогическая технология.*

Аннотация. ***В статье представлено экспериментальное обоснование технологии формирования профессиональной эмоциональной устойчивости будущих тренеров, направленная на развитие мотивационного, интеллектуального, эмотивного и деятельностного компонентов эмоциональной устойчивости.***

Keywords: *coach, emotional stability, components of professional emotional sustainability, pedagogical technology.*

Abstract. ***The article presents an experimental study of the formation of professional emotional stability of future coaches, aimed at the development of the motivational, intellectual, emotive and activity components of emotional stability.***

Актуальность исследования. В современных условиях реализации спортивной подготовки профессиональная деятельность тренера отличается высокой психической напряженностью, так как содержит в себе постоянные эмоциональные нагрузки и высокий уровень стресса, связанные со спецификой тренировочного и соревновательного процессов. В связи с этим становится актуальным развитие такого свойства психики тренера как эмоциональная устойчивость. Её оптимальный уровень дает тренеру возможность с помощью специфических средств общения регулировать действия и эмоциональное состояние спортсмена, помогать ему принять правильное решение. Особенно важным это становится в соревновательной деятельности, когда тренер, несмотря на эмоциональное восприятие происходящего, направляет всю свою активность на регуляцию деятельности спортсмена, поэтому возникает необходимость целенаправленного формирования эмоциональной устойчивости будущих тренеров. В настоящее время наработана значительная теоретико-методологическая база для решения проблемы формирования и развития эмоциональной устойчивости будущего тренера. Вместе с тем, не представлено целостной технологии по формированию профессиональной эмоциональной устойчивости будущих тренеров в процессе профессиональной подготовки.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать технологию формирования профессиональной эмоциональной устойчивости будущего тренера.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО СибГУФК (г. Омск).

Испытуемые. В исследовании приняли участие 40 обучающихся 4 курса направления 49.03.01 Физическая культура, профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта. В ходе реализации педагогического эксперимента были образованы экспериментальная (n = 21) и контрольная (n = 19) группы.

Методы исследования. В ходе исследования применялись методы: анализ научно-методической литературы, тестирование (психологическое и педагогическое), экспертная оценка, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы (М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко, 1990, В.Л. Марищук, 2001, Л.М. Аболин, 2009, Е.П. Ильин, 2001 и др.) позволяет нам определить эмоциональную устойчивость тренера как интегративное свойство психики, которое выражается в способности личности противостоять эмоциогенным факторам в процессе профессиональной деятельности [1]. Опираясь на методологические подходы (рефлексивно-деятельностный, ситуационный, личностно-ориентированный) и общепедагогические принципы (индивидуализации, связи теории с практикой, активности и сознательности) и учитывая структуру эмоциональной устойчивости, включающей мотивационный, интеллектуальный, эмотивный, деятельностный компоненты, мы разработали технологию формирования профессиональной эмоциональной устойчивости будущих тренеров [2, 3].

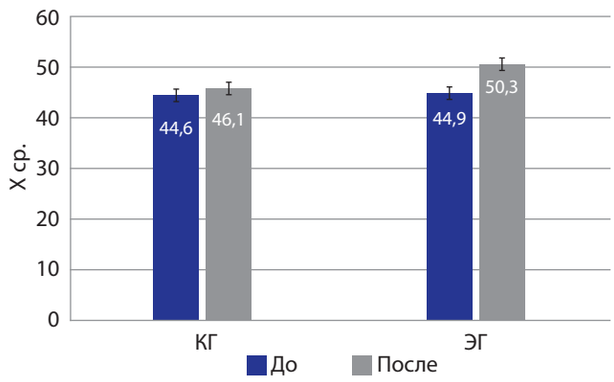

Рисунок 1 – Изменения проявления способности к саморазвитию у студентов до и после эксперимента ($\bar{X}$)

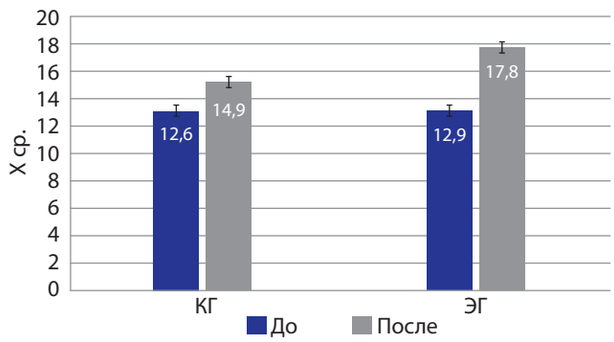

Рисунок 2 – Изменения уровня знаний об эмоциональной профессиональной устойчивости у студентов до и после эксперимента ($\bar{X}$)

Реализация технологии начинается с мотивационно-целевого модуля, который решает задачи формирования установки на обучение, готовности к саморазвитию. Когнитивный модуль реализуется через освоение знаний о специфике профессиональной деятельности тренера в условиях эмоциональной напряженности. Эмоционально-волевой модуль решает задачи формирования эмоционального отношения к профессиональной деятельности тренера. Ситуативно-практический модуль направлен на овладение навыками решения ситуационных задач профессиональной деятельности, навыками поведения в ситуациях эмоциональной напряженности, развитие рефлексии.

Последовательная реализация модулей предполагает использование активных и интерактивных методов. В мотивационно-целевом и эмоционально-волевом модуле – психотехнические упражнения, комплексы дыхательных упражнений, профессионально-ориентированные тренинги, приемы самоубеждения, самовнушения спокойствия и выдержки. В интеллектуальном модуле – проблемные лекции, рефлексивные семинары, индивидуальные и групповые консультации, дискуссии. В

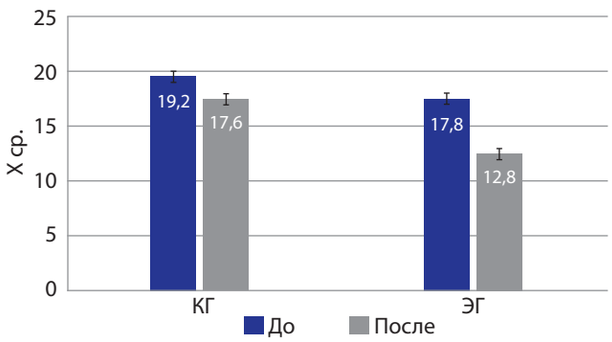

Рисунок 3 – Изменения нервно-психической устойчивости у студентов до и после эксперимента ($\bar{X}$)

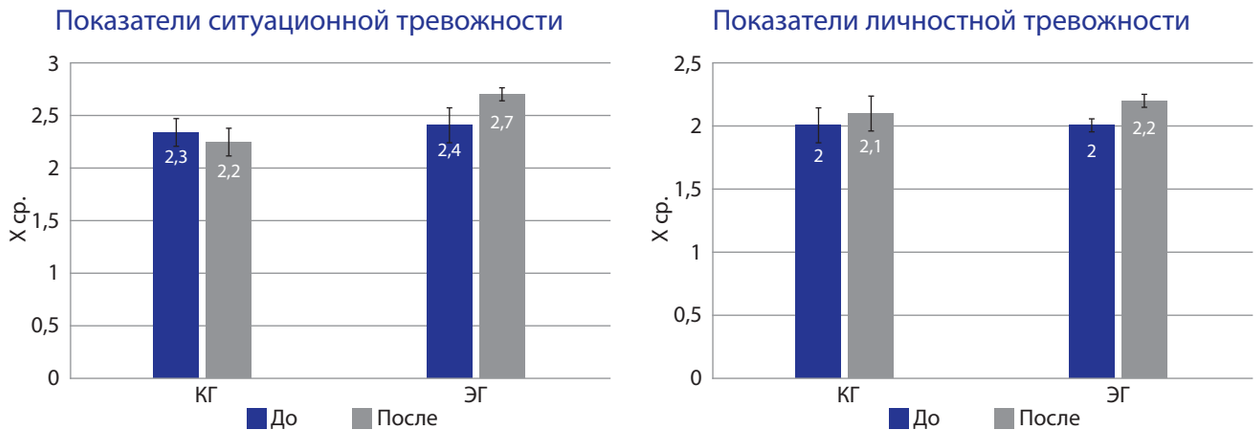

Рисунок 4 – Изменения ситуационной и личностной тревожности у студентов до и после эксперимента ($\bar{X}$)

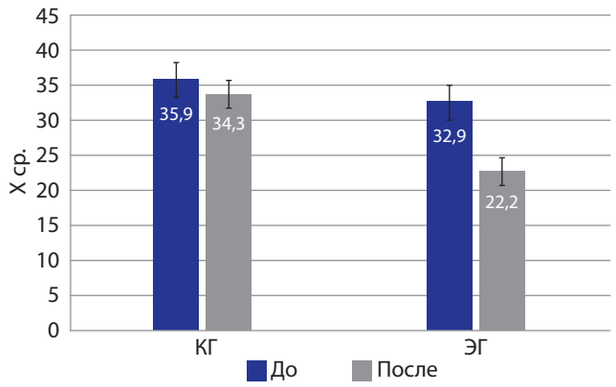

Рисунок 5 – Изменения стрессоустойчивости у студентов до и после эксперимента ($\bar{X}$)

ситуационно-практическом модуле – упражнения-моделирование, ситуационные задачи, направленные на решение проблемных ситуаций, максимально приближенных к профессиональной деятельности тренера, практико-ориентированные задачи.

Для выявления эффективности разработанной технологии формирования профессиональной эмоциональной устойчивости будущих тренеров мы провели педагогический эксперимент.

Рассматривая мотивационный компонент профессиональной эмоциональной устойчивости, мы изучали способность обучающихся к саморазвитию по методике Т.М. Шамовой (Рисунок 1). В экспериментальной группе произошли достоверные изменения – 50,3 балла ($p < 0,05$), что говорит о наличие системы саморазвития у обучающихся.

Исследуя интеллектуальный компонент, мы определяли у обучающихся уровень знаний о профессиональной эмоциональной устойчивости и способах ее саморегуляции (Рисунок 2). После проведения формирующего воздействия у обучающихся экспериментальной группы достоверно улучшились знания: средний балл – 17,8 соответствует высокому уровню ($p < 0,05$).

Рассматривая эмотивный компонент профессиональной эмоциональной устойчивости, мы изучали нервно-психическую устойчивость и тревожность.

Исследование нервно-психической устойчивости по методике В.В. Бойко показало, что до начала эксперимента средние значения в контрольной и экспериментальной группах соответствовали среднему уровню, который свидетельствует о высокой вероятности нервно-психических срывов, особенно в стрессогенных условиях. После эксперимента достоверные изменения произошли в экспериментальной группе: среднее значение соответствует высокому уровню, что говорит о повышении нервно-психической устойчивости у обучающихся (Рисунок 3).

Изучая ситуационную и личностную тревожность по методике Ч.Д. Спилбергера, О.Л. Ханина, мы выявили изменения в обеих группах, однако они оказались не достоверными (Рисунок 4). Полученные баллы соответствуют среднему уровню проявления тревожности, который является оптимальным. Вместе с тем, данные баллы находятся максимально близко к низкому уровню ситуационной тревожности, что требует дальнейшей работы.

Рассматривая деятельностный компонент профессиональной эмоциональной устойчивости, мы изучали стрессоустойчивость обучающихся по методике И.А. Усатова (Рисунок 5). В контрольной группе после проведения эксперимента среднее значение осталось без изменения уровня, в экспериментальной группе средний уровень

стрессоустойчивости повысился до уровня выше среднего, который характеризуется умением обучающегося контролировать и восстанавливать свое психическое состояние. Уменьшение среднего значения свидетельствует об увеличении уровня стрессоустойчивости.

Выводы:

1. Разработана технология формирования профессиональной эмоциональной устойчивости будущих тренеров, которая включает мотивационно-целевой, когнитивный, эмоционально-волевой и ситуативно-практический модули, основанные на использовании активных и интерактивных психолого-педагогических методов.

2. Предлагаемая технология способствует оптимизации компонентов профессиональной эмоциональной устойчивости будущих тренеров: мотивационный, интеллектуальный, эмотивный и деятельностный.

Практические рекомендации. На основе полученных в исследовании данных можно рекомендовать использовать разработанную технологию в ходе профессиональной подготовки обучающихся направления «Физическая культура».

Литература

1. Аболин, Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения: автореф. дис. докт. психол. наук / Л.М. Аболин. – М. : Аспект Пресс, 2009. – 43 с.

2. Долгова, В.И. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа) / В. Долгова, М. Буслаева. – Челябинск: Изд-во РЕКПОЛ, 2010. – 205 с.

3. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб. : Изд-во «Сентябрь», 2001. – 260 с.

Literature

1. Abolin L.M. Emotional stability in intense activity, its psychological mechanisms and ways to increase: avtoref. dis. dokt. psikhol. nauk / L.M. Abolin. – M. : Aspekt Press, 2009. – 43 p.

2. Dolgova V.I. Formation of emotional stability (students of pedagogical college) / V. Dolgova, M. Buslayeva. – Chelyabinsk: Izd-vo REKPOL, 2010. – 205 p.

3. Marishchuk, V.L. Behavior and self-regulation of a person under stress / V.L. Marishchuk, V.I. Yevdokimov. – SPb. : Izd-vo «Sentyabr'», 2001. – 260 p.