

отдельные участки работы). В состав Бюро могут быть включены родители, педагоги, представители шефствующих над школой организаций и местной ДЮСШ по мини-футболу. Бюро составляет план работы секции на весь учебный год, расписание занятий учебных групп, организует приобретение и ремонт инвентаря, комплектует сборные команды школы, организует внутришкольные соревнования, тематические конкурсы, викторины, физкультурные вечера. При составлении плана работы секции (табл. 1) принимается во внимание количество и возрастной состав занимающихся, имеющиеся в школе условия, а также климатические особенности местности.

Расписание занятий учебных групп секции мини-футбола составляется отдельно на каждую четверть, утверждается директором школы и вывешивается в уголке спорта. Основные требования к расписанию - периодичность занятий и их стабильность. Время для занятий должно быть удобным для большинства занимающихся. Ведь неудачно запланированное время и частые переносы занятий с одного дня на другой, как правило, ведут к пропускам тренировок, а в дальнейшем - и к отсеву определенной части школьников из учебных групп. При составлении расписания рекомендуется также учитывать допустимую продолжительность занятий в каждой возрастной группе. Так, продолжительность одного занятия для учащихся 7-9 лет может быть 45-60 мин, для юных футболистов 10-13 лет - 60-90 мин, а для школьников 14-17 лет - 90-120 мин. Число занятий в неделю для каждой возрастной группы - 3-4, минимально - 2.

К проведению занятий в учебных группах, кроме учителя физкультуры, привлекаются тренеры местной ДЮСШ по мини-футболу, а также родители и представители шефствующей над школой организации, имеющие соответствующую спортивную подготовку. Однако общее методическое руководство занятиями в обязательном порядке возлагается на учителя физкультуры.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННО-ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

А.А. Алябьев

Эмоциональная устойчивость (иногда называемая эмоционально-волевой устойчивостью) противостоит эмоциональному стрессу, проявляемому в виде дистресса. Эмоциональная устойчивость является одним из профессионально важных качеств любого военнослужащего. Для будущих выпускников военно-физкультурного вуза это личностное свойство имеет особое значение, поскольку эти выпускники должны уметь развивать его не только у себя лично, но и у своих подчинённых, применяя средства и формы физической подготовки и спорта (В.Я. Апчел, В.Н. Цыган, 1999; А.Г. Маклаков, 2004).

Нами был разработан и апробирован эффективный метод изучения и оценки эмоционально-волевой устойчивости. Испытуемые – курсанты первого курса – совершали прыжки в воду с 7-метровой вышки, не имея предшествующего опыта в таких прыжках. Перед прыжком проводился осмотр внешних проявлений эмоций: оценивалась способность управлять своей мимикой, удерживаться от непроизвольного напряжения мышц (от проявления мышечной скованности). Учитывались вегетативные эмоциональные реакции: частота пульса, тремор пальцев рук, выявлялись случаи зрачкового рефлекса (явное расширения диаметра зрачка или его сужение), сопоставляя диаметр зрачка с эталоном на небольшом зеркальце. Затем проводилась проба Ромберга. Суть её – в выдерживании равновесия в позе: одна стопа подпирает пятку другой стопы на одной линии 15 с. с открытыми глазами – оценка три балла; ещё 15 с. с закрытыми глазами – оценка четыре балла; ещё 15 с. с закрытыми глазами и, вытянув руки вперёд – пять баллов. Затем испытуемому предъявлялись для запоминания десять слов, подавалась команда на выполнение прыжка, и путём наблюдения оценивался волевой компонент данного действия (смелость движения к краю площадки на

вышке и координация выполнения прыжка, уверенность приводнения, выход на понтон возле вышки). На понтоне испытуемый повторял те слова, которые запомнил и не забыл после прыжка, проходил внешний осмотр и ожидал 4-5 минут следующих двух человек для общего тестирования кратковременной и оперативной памяти, а также выполнения задания на переключение внимания по красно-чёрной таблице. Для всех этих тестов для сопоставления имелись исходные данные, полученные накануне в относительно комфортных условиях в классе. В конце исследования с группой 30 человек были проведены групповым методом тесты на умственную работоспособность (решение арифметических задач, выполнение заданий на логичность и численно-буквенное сочетание). Все испытания проводились в соответствии с пособием В.Л. Марищука с соавторами «Психодиагностика в спорте» (2005).

Основную группу испытуемых (82 человека) составили молодые люди в основном 18-20 лет, здоровые без ограничений, с высоким уровнем физической подготовленности, в основном спортсмены от второго разряда до КМС, прошедшие приёмную конкурсную комиссию и психологическое обследование. Однако среди этой группы призывного возраста оказалось заметное количество лиц, имевших низкие показатели эмоционально-волевой устойчивости.

17 человек (20.7%) по критерию эмоционально-волевой устойчивости показали очень низкие условные суммарные оценки «2» и только 21 человек были оценены на «5» (25.6%). Выраженные мимические реакции эмоционального напряжения (на 1-2 балла) показали 10 человек (12%), мышечную скованность – 8 человек (9.8%), низкие оценки координации движений – 8 курсантов (9.8%).

Некоторые участники эксперимента проявили достаточное выражение эмоционально-вегетативных реакций: у 24 испытуемых частота пульса – от 100 до 120 ударов в минуту (29%); у 16 человек (19.5%) – от 120 ударов в минуту и выше (отмечалось 132, 135, 144 ударов в минуту с нарушением ритмичности сердцебиения). Отмечались случаи как расширения зрачка, характеризовавшие реакцию по симпатическому типу, так и его заметного сужения (13.4%), отражающие реакцию парасимпатическую.

В подтверждение мнения В. Стрельца, мы получили весьма заметные статокINETические явления при проведении пробы Ромберга. 12 человек (14.8%) не смогли удержать равновесие до 15 секунд с открытыми глазами. Среди них у половины обнаружено ухудшение координации движений. Полностью пробу выполнили (простояли 30 секунд с закрытыми глазами) лишь 25 человек (30.5%), что свидетельствует о строгости данной пробы. Большинство из них сохраняли координацию движений.

Подчеркнём, что речь идет не просто о выраженном внешнем проявлении эмоций, а именно об эмоциональной напряжённости, эмоциональном дистрессе, поскольку негативные изменения наблюдались в устойчивости психических и психомоторных процессов. Уже были отмечены негативные показатели в координации движений, в статокINETической устойчивости (по Ромбергу). Ряд низких показателей были отмечены в запоминании, сохранении в памяти слов, диктуемых перед прыжком. Если за стандартный показатель кратковременной памяти брать 5-6 слов (в соответствии с количеством запоминаемых слов в спокойной обстановке), то после прыжка 27 человек (33%) запомнили менее 5 слов. В последующем тестировании кратковременной памяти (через 5 минут после прыжка), т.е. в запоминании 10 слов и 10 чисел, особых изменений не обнаружилось, но в оперативной памяти (складывание и удерживание в памяти 10 групп чисел в сумму, и по красно-чёрной таблице, все по пособию В.Л. Марищука с соавторами, 2005) была выявлена тенденция к ухудшению показателей.

Если кратковременная память после стресс-фактора в виде 7-метрового прыжка в воду изменилась незначительно: исх. 12.71 ± 0.32 , после прыжка 11.83 ± 0.28 ; $P < 0.05$, то в оперативной памяти ухудшения были статистически значимыми ($P < 0.05$). Психологические тесты на умственную работоспособность (решение арифметических задач, буквенно-численные сочетания (В.Л. Марищук с соавторами, 2005), проведённые в конце занятия групповым методом, позволили определить небольшую тенденцию к

понижению по сравнению со средними данными. В упрощённых заданиях на логичность (выбор из пяти, двух слов наиболее подходящих по смыслу, контрольному слову, В.Л. Маришук с соавторами, 2005) значимых изменений не получили. В целом, можно было видеть, что на фоне выбранного нами стресс-фактора в виде прыжка в воду с 7-метровой вышки в выполнении относительно сложных умственных и моторных действий негативные изменения были достаточно значимыми и свидетельствовали о целесообразности проведения специальной профилактической тренировки-коррекции, направленной против развития возможной эмоциональной напряжённости (эмоционального ди-стресса). Это несмотря на относительно элитный состав участников эксперимента (здоровые молодые люди, без ограничений, все спортсмены).

Эти курсанты были привлечены к формирующему эксперименту с разделением на экспериментальную (37 человек) и контрольную (45 человек) группы. Были разучены приёмы управления своим психическим состоянием по схеме С-КР (самоконтроль-самоуправление), упражнения на мышечную релаксацию, дыхательные упражнения, управления мимикой. Их описание представлено в пособиях В.Л. Маришука с соавторами (1969, 2001); в монографии А.Н. Лункина (2003). Все это позволило при последующем выполнении прыжков с 7-метровой вышки и соответствующем тестировании зафиксировать значимые результаты улучшения оцениваемых психических и психомоторных процессов, что характеризовало заметную тенденцию к преодолению эмоциональной напряжённости, предупреждению развития эмоционального ди-стресса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Среди курсантов Военного института физической культуры, молодых людей призывного возраста, обладающих хорошим состоянием здоровья и спортивной квалификацией (в основном 1-2 разрядов и КМС), прошедших психологическую комиссию и конкурсные экзамены, выявляются около 20% лиц, склонных к проявлению эмоциональной напряжённости в виде ди-стресса. После коррекции в виде специальной физической тренировки, включающей в себя освоение мышечной релаксации, ритмичных дыхательных упражнений, управление мимикой лица, проявления эмоционального стресса значительно уменьшаются.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апчел, В.Я. Стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган ; Военно-мед. акад. – СПб. : [б.и.], 1999. – 190 с.
2. Маклаков, А.Г. Военная психология / А.Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2004. – 200 с.
3. Лункин, А.Н. Повышение эффективности профессионального образования слушателей вузов МВД России путем применения средств физической подготовки / А.Н. Лункин ; Ун-т МВД России. – СПб. : [б.и.], 2003. – 144 с.
4. Маришук, В.Л. Психология физической подготовки и спорта / В.Л. Маришук, М.А. Евдокимов ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб. : [б.и.], 2005. – 208 с.
5. Маришук, В.Л. Напряжённость в полёте / В.Л. Маришук, К.К. Платонов, Е.А. Плетницкий. – М. : Воениздат, 1969. – 78 с.
6. Маришук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов. – СПб. [б.и.], 2001. – 85 с.
7. Маришук, В.Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие / В.Л. Маришук, Л.К. Серова, Б.М. Блудов. – М. : Просвещение, 2005. – 320 с.
8. Хилова, П.Н. Устойчивость памяти и физическая тренированность / П.Н. Хилова ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М. : [б.и.], 1970. – 120 с.