



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов в
спортивно-прикладном собаководстве**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

76, 43 % авторского текста
Работа рекоменд. к защите
рекомендована/не рекомендована
«до» 01 2023 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-310-270-2-1
Шулупов Артем Николаевич
Научный руководитель:
к. псих. н., доцент
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КИНОЛОГОВ В СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОМ СОБАКОВОДСТВЕ.....	8
1.1 Проблема эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях.....	8
1.2 Особенности проявления эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов.....	15
1.3. Теоретическое обоснование модели формирование эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КИНОЛОГОВ В СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОМ СОБАКОВОДСТВЕ.....	34
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	34
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	42
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КИНОЛОГОВ В СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОМ СОБАКОВОДСТВЕ	49
3.1. Организация и проведение программы формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов	49
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента	58
3.3. Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику	65

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Психодиагностический инструментарий исследования эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов.....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования эмоциональной устойчивости спортсменов кинологов	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования эмоциональной устойчивости спортсменов.	102
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования эмоциональной устойчивости спортсменов кинологов после проведения программы по повышению эмоциональной устойчивости.....	126
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику	130

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Эмоции, возникающие в процессе осуществления профессиональной деятельности спортсменов-кинологов, оказывают значительное влияние на качество выполняемых действий. В основном все технологические процессы как в профессиональной, так и в учебно-воспитательной деятельности рассчитаны на спокойного, уравновешенного специалиста. Однако изучение непосредственной практической деятельности показывает, что существует значительное количество вопросов, связанных с решением сложных профессиональных задач, осуществление которых возлагается на специалиста без учета его эмоциональной устойчивости.

Деятельность спортсмена-кинолога в прикладном собаководстве является максимально стрессовой, следовательно, требует от специалиста высокого уровня эмоциональной устойчивости. В практической деятельности с собаками очень важно сохранять эмоциональное спокойствие и равновесие, поскольку собаки особенно чувствительны к эмоциональному состоянию человека, особенно человека, который является для него важной фигурой. Поскольку спортсмены-кинологи проводят с собаками большое количество времени, а также участвуют в воспитании животного, им важно соблюдать спокойствие рядом с животным, которое ориентируется на эмоции человека. Так, эмоциональная устойчивость спортсмена-кинологов определяется как важная часть психической сферы специалиста.

Способность специалиста успешно выполнять деятельность как в особых условиях, так и в обычных ситуациях связывают с его эмоциональной устойчивостью. Но понятие эмоциональная стойкость в настоящее время не получило соответствующего четкого определения. Разнообразное определение данного термина, отсутствие методик, позволяющих получить однозначные результаты эмоциональной

устойчивости или неустойчивости специалиста, выполняющего свои профессиональные функции в особых условиях деятельности, требует определения необходимых критериев оценки эмоциональной устойчивости.

Описанное выше побудило нас к выбору данной темы исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость спортсменов-кинологов

Предмет исследования: формирование эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов с спортивно-прикладным собаководстве.

Гипотеза исследования: при проведении специально разработанной программы, уровень сформированности эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве повысится.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях.
2. Охарактеризовать особенности проявления эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов.
3. Описать этапы, методы и методики исследования.
4. Проанализировать результаты исследования особенностей эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве.
5. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов исследования.
6. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов.

8. Предложить психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов.

9. Разработать технологическую карту внедрения результатов в практику.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, целеполагание, моделирование, классификация, обобщение.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент тестирование по методикам: «Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева, методика «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана», методика «Прогноз».

3. Математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретико-методологические основы исследования. Проблема эмоциональных состояний и их регуляции актуальна как в теоретико-методологических аспектах общей психологии (В.К. Вилюнас, А.Б. Леонов, А.Е. Ольшанникова, Т.С. Кириленко, А.П. Санникова), так и в прикладной психологии (Л.А. Аболин, Л.А. Китаев-Смык, Е.Л. Носенко, А.Я. Чебыкин и другие). В частности, проблема эмоциональной устойчивости рассматривалась в трудах Л.М. Аболина, С.П. Бочаровой, М.И. Дьяченко, П.Б. Зильберман, С.Д. Максименко, В.С. Мерлина, В.А. Пономаренко, Е.А. Сиротина, О.В. Тимченко и другие.

База исследования: Клуб собаководства Региональное отделение ДОСААФ России Свердловской области, в исследовании принимали участие спортсмены-кинологи в количестве 20 человек.

Теоретическая значимость. Изучена специфика эмоциональной устойчивости и ее формирования у спортсменов-кинологов. Разработана

модель формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном.

Практическая значимость. Программа формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов может быть применена преподавателями и студентами, изучающими и разрабатывающими программы формирования эмоциональной устойчивости, психологами и консультантами, а также в целях саморазвития.

Структура работы: введение, три главы, заключение, список использованных источников.

Апробация: Шулепов А.Н. Формирование эмоциональной устойчивости спортсменов кинологов в спортивно прикладном собаководстве / А. Н. Шулепов, Г. Ю. Гольева. Педагогика и образование: новые методы и технологии. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, (г. Москва)", 10 января 2023г. – Москва: Профессиональная наука, 2022. – С. 17-24.

ГЛАВА 1. ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ- КИНОЛОГОВ В СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОМ СОБАКОВОДСТВЕ

1.1 Проблема эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях

Неустойчивость эмоциональной сферы личности характеризуется нестабильностью эмоционального состояния, что проявляется в частых колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, недостаточной саморегуляции. Рассмотрим определение эмоциональных свойств в аспекте стойкости – неустойчивости.

Современные исследования, посвященные проблеме эмоциональной стойкости, можно объединить в три направления:

- исследование эмоциональной устойчивости в контексте обеспечения надлежащего уровня реализации деятельности в экстремальных и особых условиях [20, с. 72];
- исследования в области медицины (психосоматика и психосоматические расстройства) [15, с. 16];
- исследование особенностей влияния эмоций на соматику, деятельность и поведение личности [16, с. 247].

Эмоциональная возбудимость. «Наблюдая за разными людьми, – по А.Ф. Лазурскому – мы видим, что одно чувство, которое им свойственно, начинает проявляться только в том случае, если влияние условий достигает значительной интенсивности; только некоторые необычные события способны разрушить их безразличие и привести их в состояние определенного нарушения. Другие, напротив, при любом небольшом поводе вспыхивают, как прах, волнуются, закипают, доходят до состояния восхищения или удивления и т.п.» [23, с. 97].

А.Ф. Лазурский считает, что об эмоциональной возбудимости можно говорить лишь в тех случаях, когда все чувства, которыми человек владеет, возникают у него с одинаковой легкостью [23, с. 103].

При анализе теоретических взглядов на предмет эмоциональной стойкости мы можем отметить, что эмоциональная возбудимость отражает общую возбудимость нервной системы, что обусловлено уровнем активации ЦНС. Эмоциональная ригидность, которую А.Ф. Лазурский определял, как: «тот самый большой для данного человека отрезок времени, в течение которого однажды возникшая эмоция продолжает проявляться несмотря на то, что обстоятельства изменились и раздражитель прекратил действовать». Эмоционально ригидные отличаются «вязкостью» эмоций, их стойкостью. Эмоциональная вязкость связана с фиксацией внимания и аффекта на каких-либо важных событиях, объектах, психотравмирующих обстоятельствах, на волнующих индивида неудачах. Неустойчивость эмоции, по А.Ф. Лазурскому проявляется в том, что, несмотря на ее извечную интенсивность, она быстро слабеет и, в конце концов, прекращается, переходит в состояние спокойного безразличия. Если же эмоции в человеке легко возбудимы, то предыдущая эмоция очень быстро меняется на другую, эта другая – на третью и т.п. Происходит быстрое и резкое изменение эмоций и настроения, характерное для людей истерического состава характера [23, с. 124].

Эмоциональная лабильность свойственна лицам с высоким нейротизмом (тревожностью). Напротив, низкому нейротизму свойственна эмоциональная ригидность [8, с. 47]. Слишком выраженная лабильность эмоций может усложнять отношения с окружающими людьми, потому что личность становится реактивной, импульсивной, плохо управляет собой.

Эмоциональную устойчивость целесообразно рассматривать как интегративное свойство личности, проявляющееся в преобладающей диспозиции субъекта профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом поддерживать или восстанавливать равновесие организма как

активной подсистемы с постоянно меняющейся материальной системой мира.

Успешность формирования такого свойства личности определяется как сущностными (онтологическими) характеристиками субъекта, в том числе формально-динамическими характеристиками эмоциональности в структуре индивидуальности, так и особенностями индивидуального опыта, в процессе которого формируются мотивационные, волевые, эмоциональные и интеллектуальные качества, составляющие их совокупности «мотивационно-энергетический ресурс» личности.

В современных исследованиях эмоциональной стойкости можно выделить два парадигмальных подхода: активности и реактивности. Основное различие между парадигмами «реактивности» и «активности» проявляется в понимании того, где на временной шкале размещена детерминанта текущего поведения – в прошлом или будущем. Реактивная форма реагирования предполагает линейную форму развертывания последовательности событий от прошлого – настоящего до будущего, в свою очередь, активная форма, наоборот [26, с. 64].

Многие авторы вводят в структуру эмоциональной устойчивости разные эмоциональные явления. Например, некоторые авторы изучают эмоциональную устойчивость как "эмоциональную стабильность", а не как функциональную стабильность человека в эмоционально заряженной ситуациях. В то же время, эмоциональная устойчивость относится как к "эмоциональной стойкости", которая представляет собой стабильное эмоциональное состояние, так и к "эмоциональной изменчивости", которая представляет собой тенденцию не часто менять свое эмоциональное состояние. Следовательно, в рамках одного понятия встречаются разные явления, содержание которых не сходится с понятием "эмоциональная устойчивость"[5, с. 13].

Такой автор как Е.А. Миллерян приходит к заключению, что эмоциональную выносливость должно смыслить как иммунитет к

эмоциогенно-стрессовым факторам (наравне с возможностью контролировать и способностью тормозить появляющиеся астенические эмоции) [27, с. 47].

В свою очередь Л.П. Баданина, видя в эмоциональной нестабильности интегративную личностную черту, воспроизводящее тягу человека к срыву эмоционального баланса, ввела в критерии настоящего свойства увеличенную тревожность, фрустрированность, страхи, нейротизм [4, с. 129].

Эмоциональная устойчивость – это характеристика, которая обеспечивает согласованную связь между всеми элементами деятельности в эмоциогенной обстановке, что и содействует устранению, неблагоприятных эмоциогенно-стрессовых элементов, проявляющих отрицательное воздействие на психическое состояние человека, способность контролировать и замедлять появляющиеся астенические чувства, дающие благополучное осуществление нужных действий [4, с. 29].

Эмоциональная стойкость – это многосистемная интегральная качество-черта, которая базируется на четырех ее основных компонентах:

- эмоциональном (эмоциональная тревожность или возбуждение);
- мотивационном (сила мотивации);
- интеллектуальном (оценка, прогноз, принятие решений в неординарных ситуациях);
- типологическом (особенности нервной системы).

Данные компоненты являются основой для продуктивности деятельности и адекватности поведения личности при решении задач в экстремальных и стрессовых условиях.

Ряд специалистов рассматривают под эмоционально устойчивостью не эмоциональную невосприимчивость, а наличие и высокий уровень позитивных чувств. В некоторых случаях эмоциональную устойчивость ученые анализируют как такое качество объекта, которое дает стабильность

стенических эмоций и возбуждения под влиянием всевозможных стрессовых факторов.

Эмоциональная устойчивость в иных закономерностях понимается как уровень экспансивного возбуждения, которая не превосходит максимального уровня и не приводит к нарушению в поведении человека и даже может позитивно воздействовать на эффективность деятельности. Исследователи утверждают, что стойкость эмоций спортсмена проявляется не в том, что он перестает испытывать яркие спортивные чувства, а в том, что эти эмоции доходят до оптимального уровня яркости. Необходимо отметить, что стойкость эмоций является способностью побороть состояние избыточного экспансивного срыва при выполнении сложной деятельности. Другие авторы объединяют со стойкостью эмоций надежность деятельности. Эти авторы высказывают следующее мнение, эмоциональная устойчивость – это качество темперамента, дающее возможность верно осуществлять целевые задачи деятельности. Л.М. Аболин под эмоциональной стойкостью подразумевает стабильность продуктивности деятельности, реализовываемой в сложных, стрессовых условиях [1, с. 31].

Эмоциональная устойчивость – это цельность разнообразных экспансивных характеристик, обращенных на стремление к реализации установленных целей. Основопологающей мерой экспансивной выносливости для большого числа ученых обнаруживается эффективность деятельности в нестандартной для лица обстановке. Так, например Я. Рейковский видит эмоциональную устойчивость как качественную возможность экспансивно возбужденного человека обеспечить стабильную направленность своих действий, самокритическое функционирование и контроль за своими эмоциями [43, с. 27].

Наиболее распространенным суждением современных авторов относительно данного феномена содержится, в дефиниции эмоциональной устойчивости как элемента личности и психическое состояние, позволяющее качественно стабильное поведение в стрессовых условиях.

Данное рассуждение позволяет открыть предпосылки эмоциональной устойчивости, спрятанные в психической динамике эмоций, чувств, волнений, а также позволяет определять взаимосвязь с потребностями, мотивами, воли, уровня квалификации личности, его осведомленности и готовности к выполнению тех или иных задач [15, с. 110].

По мнению Э.П. Ильина о истинной эмоциональной устойчивости можно рассуждать тогда, когда определены: период проявления экспансивного состояния при продолжительном влиянии эмоционального фактора, чем позднее обнаруживаются эмоциональные явления, тем значительнее эмоциональная устойчивость; степень мощности эмоционального раздражителя, вызывающая обусловленное экспансивное состояние, чем интенсивнее должна быть степень этого воздействия, тем значительнее эмоциональная устойчивость личности [19, с. 267].

С.П. Бочарова предлагает в обширном аспекте под экспансивной устойчивостью понимать возможность контролировать свои чувства, оберегать большую профессиональную работоспособность, реализовывать трудную или рискованную деятельность без напряженности, при влиянии эмоционального влияние. Далее автор приводит более узкое определение экспансивной стойкости, отмечая ее как интегративное полисистемное качество индивидуума, определённое содержанием и согласованностью его составных частей, что системно обуславливает производительность деятельности и адекватность поведения в экстремальных стрессовых условиях [9, с. 79-81].

Во взглядах зарубежных авторов на эмоциональную устойчивость есть соответствие взглядам отечественных психологов. Так, П. Фресс видит главной характеристикой экспансивности, эмоциональную неустойчивость (невротичность), представляющую собой восприимчивостью человека к эмоциональным обстоятельствам [57, с. 128]. Показанное Р. Кеттелом суждение «аффективная устойчивость», в котором главным фактором является не присутствие невротических признаков и ипохондрических

элементов, спокойствие, устойчивость интересов близки, по сути, характеристики данной Фрессом. Гилфорд рассматривает экспансивную неустойчивость как легкую возбудимость, пессимистичность, беспокойство, склонность к изменению настроения.

По нашему мнению, эмоциональная стойкость, по соображению иностранных исследователей, обозначается эмоциональной невосприимчивостью, неуязвимостью эмоциональной сферы личности к действию эмоциональных раздражителей. Мы считаем, что общей эмоциональной стойкости нет. В различных эмоциогенно-стрессовых условиях устойчивость будет различной. Следовательно, сказать не об всеобщей эмоциональной устойчивости, а об устойчивости человека к определенному эмоциогенному фактору.

Современными исследованиями установлено, что эмоциональная устойчивость формируется в процессе адаптации человека к экстремальным условиям деятельности. Адаптация человека к сложным условиям деятельности представляет собой творческий процесс, способствующий формированию новых интегративных качеств личности, тем самым повышая его адаптивность и стрессоустойчивость. Именно поэтому эмоциональная устойчивость, может быть, одной из тех интегративных психологических характеристик, которая определяет адекватность или неадекватность поведения человека в сложных условиях жизнедеятельности и подлежит трансформации под влиянием последних.

Проанализированные нами в данной работе основные теоретические подходы в изучении эмоциональной стойкости позволяют сделать выводы о том, что между методологическими позициями и научными установками исследователей эмоциональной устойчивости существует расхождение в подходах к ее изучению: одни изучают эмоциональную устойчивость, понимая ее как интегральное свойство личности (Милерян Е.А., Марищук В.Л., Платонов), другие подчеркивают специфичность эмоциональной стойкости, уделяя внимание изучению эмоциональной регуляции поведения

в зависимости от силы, знака, лабильности и содержания эмоций (Блудов Ю.М., Павлов И.П., Рейковский Я.), третьи отмечают изучение волевого самоуправления как способности преодолевать излишнее эмоциональное нарушение деятельности (Аболин Л.М., Черникова О.А.), четвертые видят эмоциональную стойкость в резервах нервно-психической энергии (Бочарова С.П., Марищук В.Л.).

На наш взгляд, подход к рассмотрению эмоциональной стойкости как интегративного, полисистемного свойства личности, определённого содержанием и согласованности их составных компонентов, при преобладающей роли эмоционального, обуславливающих производительность деятельности и адекватность поведения в особых и экстремальных условиях, является наиболее приемлемым, и заслуживает более пристального внимания в дальнейшем в теоретическом рассмотрении и экспериментально практическом изучении.

Таким образом, можем сделать вывод о том, что эмоциональная устойчивость – это многокомпонентное явление, которое имеет определенную структуру. В целом, данное явление целесообразно рассматривать как отдельное качество личности. Которое характеризуется способностью человека противостоять неблагоприятным факторам, преодолевать состояние эмоционального возбуждения и быстро возвращаться к состоянию душевного равновесия после стресса.

1.2 Особенности проявления эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов

Деятельность в экстремальных условиях предъявляет высокие требования к представителям кинологической профессии. Такие люди должны уметь постоянно контролировать свое состояние, быстро и четко принимать решение, от которого зависит дальнейший ход ситуации, адекватно оценивать сложившуюся обстановку, а также быть готовым

отдать свою жизнь в случае крайней необходимости. Все это требует значительных психических усилий и стойкости [16, с. 90].

Большая любовь к животным, ровный характер, последовательность и постоянство своих действий с животным, отношение к ним с терпением, а к своей деятельности проявлять усидчивость – основные из личностных характеристик современного кинолога. Только такой специалист способен организовать эффективную работу и взаимодействие с животным, которые приводят к высоким результатам в их деятельности. Исходя из этого следует заметить, что в данной профессии «случайные люди» редкость, хотя такое иногда и происходит [12, с. 26].

Важная составляющая работы кинолога – найти свой подход к животному, уметь с ним правильно обращаться, не испытывать перед ним страха, иначе подготовленность собаки резко падает. Кинолог, принимающий собаку как специальное средство для исполнения определенных служебных задач, должен отдавать себе отчет в собственной неподготовленности или неумению правленого распознавания поведенческих особенностей данного животного, иначе успехи его коллег по работе с животными могут наносить ему внутренний дискомфорт, что в свою очередь может привести к срывам, которые будут направлены на животное. Беспричинное агрессивное поведение, адресованное собаке, становится неадекватным поступком, которое она совершила, что в конечном счете ее дестабилизирует, животное перестает понимать и воспринимать кинолога. Его жесты, голос и даже взгляд могут трактоваться ею неверно, в таком случае реакция животного непредсказуема. Это может быть или прямая агрессия в сторону кинолога, или вплоть до угнетенного, пассивного состояния животного. Такая собака уже не может показывать положительные результаты в своей деятельности. [16, с. 30].

Неопытные кинологи, не рассчитав свои силы, зависив свои требования, переоценив силы и способности, могут взяться за невыполнимые для них задания, поставив перед собой нереальные задачи,

как правило терпят поражение, что выливается в конфликтную ситуацию между ними и их животными. Собака реагирует на человека, который находится рядом, ей свойственно откликаться на его моральное и психологическое состояние. Выразаться это может повышенной активностью или увеличением степени агрессивности, а направлено это может быть как в сторону человека, так и ко всем окружающим. Кинолог обязан уметь контролировать свое эмоциональное состояние, быть выдержанным, уравновешенным и спокойным. Эти качества, наряду с умением вариативно реагировать на изменяющееся поведение животного, способны привести к желаемому уровню исполнения собакой поставленных перед ней задач, а главное, такие качества вызывают у животного желание подчиняться и работать. [4, с. 19].

Поэтому главное для кинолога ставить перед собой реальные цели, быть устойчивым психологически к разным сложным ситуациям, тогда животные показывают положительные результаты как в обучении, так и в своей работе. К положительной динамике в отношениях между кинологом и собакой приводит так называемая «невидимая связь», которая образуется, если кинолог правильно организовал свою совместную деятельность с собакой. Животное, реагируя на спокойное и уверенное отношение к ней и ситуации кинолога, работает с желанием и высокой отдачей.

В процессе профессиональной деятельности эмоциональные особенности спортсменов-кинологов претерпевают значительные изменения. При выполнении профессиональных задач спасатели кинологической службы приучаются сдерживать непосредственные эмоциональные проявления, учатся их маскировать, формируют эмоциональную стойкость, толерантность – способность к переносу трудностей. Не всем это удается схожим образом [11, с. 8]. Для одних большое эмоциональное возбуждение сочетается с большой эмоциональной стойкостью. Для других – эмоциональная возбужденность часто приводит к эмоциональным срывам и потере самоконтроля. Эмоциональные качества

определяют психический облик кинолога-спасателя, таким образом создают его эмоциональный тип.

По наблюдению экспертов, существуют значительные отличия между опытными спортсменами-кинологами и начинающими. Для первых характерен страстный тип, для вторых – эмоциональный тип. Страстные натуры эмоционально стремительны, упорны в достижении цели, они живут напряженной, эмоционально насыщенной жизнью, у них постоянно наличествует предмет страсти. Кинологи эмоционального типа легко возбудимы, эмоционально уязвимы, импульсивны, свои поступки они глубоко переживают, часто каются, но спустя некоторое время снова допускают импульсивные срывы [12, с. 29].

Проведенные исследования современных ученых показывают, что у специалистов, работающих в стрессовых условиях вследствие осознания определенных трудностей, присутствует постоянная готовность к действиям, не всегда осознанной. Данная высокая готовность к осуществлению необходимых функций и является одним из необходимых условий надежности человека при выполнении профессиональной деятельности.

Разнообразные виды сложностей, неожиданностей и непредвиденные обстоятельства возникают в процессе профессиональной деятельности кинологов, и обладание навыком к оперативным действиям в таких обстоятельствах представляется одним из важнейших векторов адаптации специалиста к не простым условиям труда. Стабильным психоэмоциональное состояние кинолога будет, если он тверд в уверенности стабильности эксплуатируемых технических систем, профессиональные знания, готовность к действию в стрессовых ситуациях [65, с. 269].

Исследования в области психологического анализа, проведенные современными учеными, обнаружили, что профессионал, подготовленный на должном уровне, не видит в возникающих сложностях нечто

необратимое, они относятся к ним как к естественному процессу профессиональной деятельности и видят возможности исправления ситуации. Они обладают навыком быстро и эффективно реорганизовывать психическую деятельность в ситуации начинающегося эмоционального напряжения, предъявляющего значительные запросы к нервным процессам, эмоционально-волевой сфере личности. При возникновении непредвиденных разнообразных обстоятельств у них активизируются психические процессы, возникают эмоции стенического характера как ответ на возникшую опасную ситуацию. Возникающие стенические эмоции показывают наличие у личности определенных установок, моральных качеств, умения собраться и действовать адекватно изменяющимся условиям, грамотно реализовывать принятые решения, они усиливают волевою активность человека, повышают его возможности при выполнении сложных профессиональных действий, в отличие от астенических, снижающих компетентность деятельности, активности, вызывающие ослабление свободы [55, с. 179].

Однако при подготовке человека к профессиональной деятельности нельзя переоценивать роль эмоционально-волевой сферы, потому что нагрузка, сваливающаяся на психику специалиста, может породить шаткость психической деятельности. Постоянное напряжение, вызванное осуществлением профессиональной деятельности специалиста, может вызвать как состояния тревожности, так и развитие невроза или психоза.

Так, отдельные эксперименты показали, что речевой фактор представляет колоссальное значение для создания экспансивной неустойчивости. Распоряжение или команда, сказанное в жесткой форме, способствует возникновению ситуации, в которой специалист в состоянии растерянности допустит грубую ошибку в профессиональной деятельности. В процессе подготовки речевое воображение может выполнить роль поддержки, но, когда ответ уже сформирован, введение словесного

препятствия может затормозить психическую деятельность специалиста, вызвать неясность сознания, эмоциональную напряженность [40, с. 43].

Как показывают современные исследования, индивидуальные особенности нервной системы напрямую связаны с уровнем эмоциональной устойчивости. Проявить адекватность происходящим событиям трудно тем специалистам, у которых отмечается преобладание процесса торможения над процессом возбуждения, а также у тех чьи процессы возбуждения недостаточно сильны [57]. Одним из основных факторов, влияющих на устойчивость специалиста при выполнении профессиональной деятельности в особых условиях, является психоэмоциональное напряжение, которое напрямую зависит от типологических особенностей.

Типологические особенности специалистов не влияют на эффективность деятельности если психоэмоциональное напряжение имеет небольшой или средний уровень. При повышении уровня напряжения в первую очередь ухудшаются показатели специалистов со слабой нервной системой. Лица с сильной нервной системой проявляют большую устойчивость к психоэмоциональному напряжению. Надо отметить, что при среднем уровне напряжении специалисты со слабой нервной системой показывают высокую эффективность деятельности, иногда даже более высокую, чем люди с сильной нервной системой.

Однако, чем больше напряжение в деятельности и ответственность за нее, тем больше ухудшается эффективность выполнения профессиональных функций у специалистов со слабой нервной системой. Лица с сильной нервной системой, наоборот, в этой ситуации мобилизуются и повышают эффективность своей деятельности.

Конечно, это не значит, что специалисты с сильной нервной системой выдержат любое психоэмоциональное напряжение. Можно говорить только о том, что у них больше шансов выдержать большое психическое напряжение, чем у слабонервных. С другой стороны, нужно подчеркнуть,

что специалисты, обладающие сильной нервной системой, в основном значительно больше мобилизуются в экстремальной ситуации, чем в обычной. Поэтому мотивация их деятельности должна быть более сильной, чем лиц со слабой нервной системой. Последние нельзя подвергать чрезмерно сильной стимуляции, брать с них обязательства о непременном достижении высокого результата, а цели перед ними нужно ставить не предельные, а оптимальные. Поэтому сотрудники со слабой нервной системой предпочитают быть известными, а не лидерами [16, с. 26].

В профессиональной деятельности кинолога важными являются настойчивость и упорство. Задачи, выполняемые кинологами, требуют от специалиста таких личностных особенностей, как самостоятельность, эмоциональная устойчивость, уравновешенность, терпение, адекватная самооценка, самоконтроль, смелость и активность. Это обусловлено особенностями выполняемых служебных задач и спецификой объекта труда сотрудников кинологического отделения. Процедура ухода за собакой, ее обучение и дрессировка занимают значительный период времени. Кинологу необходимо обладать колоссальным запасом терпения, чтобы не отчаиваться и не расстраиваться в случае невыполнения собакой поставленных задач. Он должен понимать, что любые действия, предпринятые кинологом в эмоциональном порыве, могут навредить конечному результату [39, с. 215].

Также адекватная самооценка способствует положительному взаимодействию с собакой, поскольку в этом процессе требуется уверенность и умение показать превосходство. Нередко случаются ситуации, когда собака пытается сопротивляться дрессировке, отказывается от выполнения команд или проявляет агрессию в отношении кинолога. В таких случаях смелость и решительность являются факторами, определяющими дальнейшие отношения и эффективность работы кинолога с собакой [11, с. 22].

Одним из стержневых качеств отмечается способность справляться с эмоциональными и физическими нагрузками, ибо дрессировка собаки (выполнение отрабатываемых действий, формирование условного рефлекса на конкретную команду) требует огромного запаса терпения и выдержки.

Эмоциональная стойкость спортсмена-кинолога зависит от умения сознательно управлять своей деятельностью, создавать оптимальный режим работы, умения дозировать и поддерживать психическую нагрузку на том уровне, который бы обеспечивал оптимальную работоспособность, характер деятельности и успешность ее выполнения, умения правильно оценивать свои силы и находить ресурсы для уверенного поведения, сознательно управлять эмоциональным состоянием [13, с. 32].

Таким образом, эмоциональная стойкость современного спортсмена-кинолога в процессе профессиональной деятельности снижает отрицательные эмоциональные воздействия, способствует предупреждению стрессовых ситуаций выявляет готовность к действиям в напряженных условиях. Надежность, эффективность и успех обеспечиваются этим фактором в сложной профессиональной деятельности. Основными детерминантами формирования эмоциональной устойчивости как профессионально важного качества у спортсмена-кинолога являются ресурсы подструктур эмоциональной устойчивости: психофизиологической, эмоционально-волевой, адаптивной и социально-перцептивной.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве

Для того, чтобы обеспечить эмоциональную устойчивость спортсменов – кинологов в спортивно-прикладном собаководстве, необходимо обеспечить моделирование данного процесса.

Модель – это такой представляемый объект, который в процессе изучения замещает объект-оригинал так, что его непосредственное исследование даёт новые понимания об объекте-оригинале [53, 241].

Моделирование — это тип обучения, который основан на имитации поведения реализованной модели, обычно кем-то другим. Этот процесс происходит ежедневно, и его можно использовать как терапевтическую технику, которая облегчает приобретение и модификацию поведения [13, с. 41].

Термин "моделирование" имеет значение, аналогичное значению "Подражания", "социального обучения", "обучения на основе наблюдений" и "опосредованного обучения". Каждая из этих концепций подчеркивает особую характеристику этого типа обучения. В то время как "моделирование" подчеркивает тот факт, что существует модель, которой нужно подражать, "социальное обучение" — это широкий термин, подчеркивающий роль этого процесса в социализации, а "опосредованное обучение" означает, что последствия поведения модели изучит наблюдатель. Моделирование выполняет множество функций. В основном используется для приобретения нового поведения, такого как навыки ручного труда, но также может подавлять или подавлять поведение; это зависит от ожиданий человека в связи с последствиями [19, с. 52].

Согласно учению А. Бандуры, использование моделирования происходит через вербальное и образное посредничество: когда мы учимся путем подражания, мы делаем это через символическое представление наблюдаемого поведения и его последствий.

Процесс моделирования включает 3 компонента:

- субъект (исследователь);
- объект исследования;
- модель исследования.

Любое моделирование, в первую очередь, опирается на постановку целей. Для того, чтобы обеспечить моделирование психологической

устойчивости спортсменов-кинологов необходимо составить дерево целей. Это «дерево» представляет собой иерархическую лестницу, которая расчленяет одну цель (в нашем случае – это формирование эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов) на подцели, каждая из которых составляет элемент основной цели.

Краеугольным камнем дерева целей является процесс логического мышления, который связан с теорией ограничений. Его можно описать как инструмент для определения всех необходимых компонентов для достижения целей, от задач, называемых критическими факторами успеха, до необходимых условий. Все компоненты дерева целей связаны между собой логическими отношениями [56, с. 41].

В самой верхней части Дерева целей находится Цель, соответствующая утверждениям: “Что изменить”, “Как изменить” и “В какой последовательности”. На следующем уровне описываются критические факторы успеха. Это главные цели, которые необходимо выполнить для достижения Цели. Для каждой подцели существует переменное количество необходимых условий. Поскольку Дерево целей построено на логике необходимости, все цели должны быть выполнены для достижения Цели. Другими словами, если не выполняется одно из Необходимых условий, Цель не может быть достигнута.

Исходя из нашего опыта, когда необходимо провести определенную психологическую деятельность (в нашем случае это обеспечение эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов, фактическая работа над деревом целей не ограничивается простым составлением списка действий и требований, которые должны способствовать такому улучшению. Это делается на основе их опыта и современных парадигм, разработанных благодаря образованию и опыту [21, с. 15].

Рассмотрим дерево целей, которое составлено для организации эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве. Мы исходим из того, что спортивно-прикладное

собаководство — это кинологический вид спорта, где проводятся соревнования в различных дисциплинах дрессировки собак. Ряд направлений этого вида спорта подразумевают демонстрацию не только дрессировки собаки, но и спортивных навыков самого спортсмена. От эмоциональной устойчивости спортсмена будет зависеть, таким образом, не только результативность работы, но и взаимодействие спортсмена и собаки [65, с. 265].

Рассмотрим дерево целей для формирования эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов (рисунок 1).

Условные обозначения:

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве. Реализация генеральной цели требует достижения подцелей первого уровня и связанных с ними подцелей нижнего уровня.

Подцель 1: изучить литературу по исследованиям процесса формирования эмоциональной устойчивости.

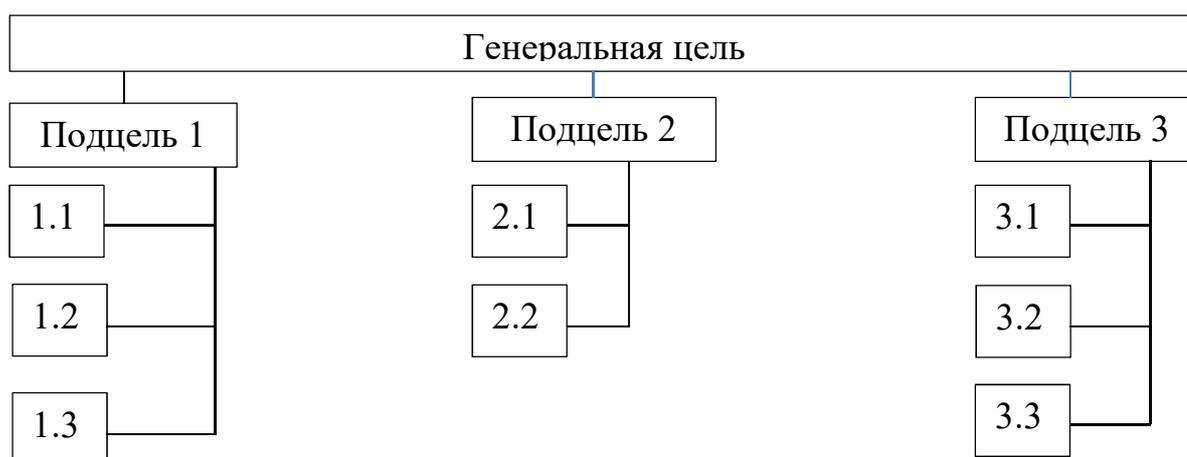


Рисунок 1 – Дерево целей исследования формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве

1.1. Изучить отечественную и зарубежную литературу по исследованиям процесса формирования эмоциональной устойчивости

1.2. Выявить психологические особенности процесса формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве.

1.3. Теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве.

Подцель 2: спроектировать организацию исследования и подобрать методы и методики исследования

2.1. Обосновать этапы исследования процесса формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов

2.2. Подобрать методики эмпирического исследования

Подцель 3: провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования

3.1. Экспериментально проверить эффективность программы по формированию эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве.

3.3. Разработать рекомендации по улучшению формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве.

3.4. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Наша модель формирования эмоциональной устойчивости опирается на разработанное дерево целей [67, с. 41]. На основе разработанной цели, представим модель, которая была создана специально для спортсменов-кинологов.

Спорт эмоционален, т.е. является источником эмоций. Вероятно, это один из самых эмоциональных человеческих интересов. Практически с ним могут конкурировать только азартные игры, секс и искусство. Причина — это прежде всего состязательность спортивной деятельности, обуславливающая бурную эмоциональную динамику, неопределенность спортивных результатов и репрезентации игровых переживаний [27, с. 25].

Спортивные переживания являются предметом анализа с философской (аутентичность) и педагогической (опытная педагогика) точек зрения. С психологической точки зрения переживание представляет собой сильный эмоциональный эпизод памяти, который обычно часто вспоминается по ассоциации. Со временем он подвергается памяти (возрастной) идеализации, т. е. меняет свой эмоциональный знак скорее в положительную сторону. То, что в данный момент было неприятным, со временем становится нейтральным, нейтральные вещи со временем приобретают положительную эмоциональную окраску, а то, что в данный момент переживалось положительно, вспоминается с восторженным восторгом.

Культурное развитие не способствует выражению сильных эмоций. Скорее, воспитание подталкивает его «держат свои эмоции в узде», контролировать их и не показывать слишком сильно. Это называется эмоциональной имплозией, которая может иметь негативные последствия с точки зрения психогигиены, поэтому для современного человека важны ситуации, когда он может свободно выражать свои эмоции, давать им выход и использовать свою энергию для деятельности.

С нашей точки зрения, многие тренеры спортсменов-кинологов не используют в своей практике уже проверенную вещь, снижение стресса, и именно эти подавленные эмоции ухудшают командную психологию и спортивные результаты [70, с. 65].

Известно, что психологические состояния и процессы могут существенно влиять на ход спортивных выступлений на соревнованиях и

тем самым на их результаты. Это последствия эмоций, которые могут влиять на течение даже хорошо усвоенных и закрепленных спортивных навыков в положительном или отрицательном смысле. Эмоции вызываются различными воздействиями внешней среды.

Спортивное соревнование в кинологии, как правило, представляет собой публичное представление, ему предшествует напряжение и ожидание, в нем обычно участвуют предстартовые условия, условия соревнований и условия после соревнований. Эмоциональный ход зависит от важности гонки и личности спортсменов.

Моделирование ситуации, которая направлена на развитие эмоциональной устойчивости кинологов может быть визуально представлена в совокупности этапов.

Целью модели становится целенаправленное формирование эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов.

Модель предполагает 5 этапов реализации развития эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов:

1. Теоретический этап.

Цель: обосновать значимость эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов. Раскрытие данной темы реализуется через такие методы, как анализ научной литературы, моделирование и классификация.

2. Диагностический этап.

Целью данного этапа становится проведение исследования эмоционального состояния спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве.

Используются такие методики, как:

- «Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева;
- Методика «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана»;
- Методика «Прогноз».

3. Формирующий этап.

Цель: формирование у спортсменов-кинологов эмоциональной устойчивости. Для выполнения данной цели используются такие методы, как кейс-стади, ролевые игры, упражнения для выполнения заданий.

4. Аналитический этап.

Цель: анализ результатов программы формирования эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве.

Методы:

– «Личностный опросник Г. Айзенка EPI» в адаптации А.Г. Шмелева;
– Методика «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана»;

– Методика «Прогноз».

Методы математической статистики критерий Т Вилкоксона.

5. Результативный этап.

Цель: работа над формированием эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве.

Данная модель основана на понимании эмоций вообще и эмоциональной устойчивости в частности.

Эмоции тесно связаны с мотивацией и считаются субъективным эмпирическим компонентом мотивации. Эмоции не обязательно связаны с целью. Они появляются в результате взаимодействия между восприятием внешнего раздражителя, нервным/гормональным ответом на эти ощущения (ощущения) и субъективным значением, которое мы придаем этим ощущениям (кстати: кажется, что существует что-то между шестью и восемь основных генетически детерминированных реакций, связанных с определенным выражением лица). И именно эти выражения лица спортсмена тренер должен научиться распознавать и различать. Это способствует лучшему взаимопониманию между тренером и спортсменом и, таким образом, улучшению общения, производительности и общего улучшения игрового самочувствия.

В спортивной кинологии самое главное – это симбиоз между собакой и спортсменом. В этой дисциплине собаке показывают прогулку, но это не классическая прогулка. Это вопрос точного и близкого сопровождения проводника и наблюдения за проводником [24, с. 5].

Это обеспечивается моделью эмоциональной устойчивости, которая обеспечивается следующими составляющими:

– когнитивный компонент, который тесно связан с познавательной деятельностью и обеспечивает функционирование развития эмоционального компонента;

– эмоциональный компонент, который включает в себя раскрытие концепции тревожности, а также методик эмоциональной регуляции.

– волевой компонент: формирование экстернального локус-контроля, преодоление деструктивных установок, проработка неуверенности в себе, тревог и страхов.

Представим данную модель визуально на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель исследования формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов

Таким образом, мы теоретически обосновали модель формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве. Сформулировали генеральную цель модели,

сконструировали «дерево» целей с задачами и подзадачами, выделили 4 этапа модели формирования.

Выводы по 1 главе

Таким образом, можем сделать вывод о том, что эмоциональная устойчивость – это многокомпонентное явление, которое имеет определенную структуру. В целом, данное явление целесообразно рассматривать как отдельное качество личности. Которое характеризуется способностью человека противостоять неблагоприятным факторам, преодолевать состояние эмоционального возбуждения и быстро возвращаться к состоянию душевного равновесия после стресса.

На современном этапе проблему эмоциональной стойкости, объединяют в три направления, исследование эмоциональной устойчивости в реализации деятельности в экстремальных и особых условиях, исследования в области психосоматика и психосоматических расстройств, исследование особенностей влияния эмоций на деятельность и поведение личности.

Следует выделить следующие подходы в изучении эмоциональной стойкости: изучение эмоциональной устойчивости, как интегрального свойства личности, эмоциональной регуляции поведения в зависимости от силы, знака, лабильности и содержания эмоций, изучение волевого самоуправления как способности преодолевать излишнее эмоциональное нарушение деятельности, эмоциональную стойкость как резерв нервно-психической энергии.

Деятельность в сложных порой экстремальных условиях требует высокого профессионализма в кинологической профессии. Современному кинологу необходимо уметь постоянно контролировать свое состояние, быстро и четко принимать решение, адекватно оценивать сложившуюся обстановку. Это накладывает на специалиста требования высокой эмоциональной стойкости.

Таким образом, эмоциональная стойкость современного спортсмена-кинолога в процессе профессиональной деятельности снижает отрицательные эмоциональные воздействия, способствует предупреждению стрессовых ситуаций выявляет готовность к действиям в напряженных условиях. Надежность, эффективность и успех обеспечиваются этим фактором в сложной профессиональной деятельности. Основными детерминантами формирования эмоциональной устойчивости как профессионально важного качества у спортсмена-кинолога являются ресурсы подструктур эмоциональной устойчивости: психофизиологической, эмоционально-волевой, адаптивной и социально-перцептивной.

Таким образом, мы теоретически обосновали модель формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве. Сформулировали генеральную цель модели, сконструировали «дерево» целей с задачами и подзадачами, выделили 4 этапа модели формирования.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что эмоциональная устойчивость спортсменов-кинологов имеет ряд особенностей, а также она является основополагающей чертой личности для хорошего профессионального роста.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КИНОЛОГОВ В СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОМ СОБАКОВОДСТВЕ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

С целью исследования особенностей эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве, нами было осуществлена опытно-экспериментальная работа. Данное исследование проводилось в 3 этапа. Рассмотрим их более детально.

Первый этап (поисково-подготовительный) заключался в изучении теоретической литературы по вопросу особенностей эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве. Тщательно продуманный и разработанный во всех частях подготовительный этап обеспечит высокую ценность информации, которая будет получена в результате исследования. На данном этапе уточняется тема, определяется программа исследования, отбирается выборка, разрабатывается инструментарий, проводятся организационные мероприятия.

Второй этап (опытно-экспериментальный) заключался в проведении исследования особенностей эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве. Нами были осуществлен подбор методик, представленных в приложении 1. Мы выбрали методики:

- «Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева;
- Методика «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана»;
- Методика «Прогноз».

В процессе опытно-экспериментального исследования проверке подлежат рассмотренные теоретические положения. Здесь может быть

подтверждено то, что выдвинуто предшественниками, а также уточнено и продвинуто далее. Экспериментально может быть опровергнуто какое-либо утверждение в тех или иных условиях, и возможно подтверждена новая оригинальная точка зрения.

Третий этап (контрольно-обобщающий) заключался в проведении анализа полученных результатов исследования особенностей эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве, формулирование выводов.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент тестирование по методикам: «Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева, Методика «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана», методика «Прогноз».

3. Математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

Дадим характеристику использованным методам исследования.

Анализ научно-методической литературы – является одним из доступных и одновременно трудоемким методом исследования, он предполагает, что исполнитель проявит высокую работоспособность и навыки критического оценивания, прочитанного с учетом избранной темы исследования. Метод требует также определенных навыков работы с литературой: умения делать выписки, конспектировать, группировать материал в соответствии с планом работы [43, с. 15].

Работа над анализом литературы начинается с составления библиографии – списка подлежащих изучению произведений. Библиография включает в себя книги, учебники, учебные и учебно-методические пособия, журналы, статьи в сборниках научных и методических трудов, тезисов докладов на различного уровня

конференциях, монографии, реферативные обзоры, авторефераты диссертаций.

Основной целью исследования при анализе литературных источников заключается в сборе научных данных по теме, определении достижений в области проводимого исследования, изучения существующих точек зрения по проблеме исследования, что позволит обозначить направления исследования и сформулировать рабочую гипотезу [42, с. 42].

Анализ – представляет собой метод исследования, в ходе которого изучаемый предмет мысленно расчленяется на составные элементы, каждый из которых затем исследуется в отдельности как часть расчленённого целого. Целью анализа является познание частей как элементов сложного целого. Анализ дает возможность выявить строение исследуемого объекта, определить его структуру, способствует отделению существенного от несущественного, сложное привести к простому. Анализ процесса а развитии позволяет выявить в нем основные этапы, установить противоречивые тенденции [53, с.19].

Синтез – процесс мысленного воссоединение, объединение в одно целое частей, свойств, отношений, расчленённых посредством анализа. Данный процесс всегда связан с анализом, который служит началом исследования предмета. Синтез, как и анализ, осуществляется на всех этапах исследования. Синтез соединяет общее и единичное, единство и многообразие. Движение мысли от причины к следствию есть синтетический, конструктивный путь. Он представляет большое значение как при получении новых фактов, так и при формулировании проблем, построении гипотез, разработке теорий. Синтез объединяет различные теоретические утверждения, в результате чего осуществляется межсистемный перенос знаний и рождается новое знание[53, с. 398].

Реализация методологии анализа и синтеза основана на следующих этапах:

Первоначально оцениваются задачи, которые были поставлены при организации подготовки к соревнованиям тренером.

При организации работы определяется система задач для выполнения, комплекс мероприятий, который необходимо осуществить, чтобы преодолеть негативные проявления эмоциональной неустойчивости, учет технологии мероприятия, которая обеспечивает выполнение каждой отдельно взятой задачи, факторы внешней и внутренней среды, определенные ресурсы, которые требуются для выполнения заданий.

Методы классификационного анализа можно разделить на многомерные статистические методы. Их назначение находится в структуре данных, основанной на взаимных связях, и эта структура затем представляет ученого, если это возможно, в понятной форме (например, видео). Как правило, классификация направлена на объединение наблюдаемых объектов в группы. В отдельных группах затем находятся такие сущности, которые похожи, близки друг другу. Напротив, сущности, которые различны и отличаются друг от друга, встречаются в разных группах.

Обобщение – это мысленное объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам [29, с. 67].

Овладеть приемами обобщения и классификации в полном объеме дошкольники пока не в состоянии. Ему еще трудно освоить необходимые для этого элементы формальной логики. Однако некоторым умениям, необходимым для овладения этими приемами, научить его можно. Например, у него можно сформировать следующие умения: относить конкретный объект к заданному взрослому классу и, наоборот, конкретизировать заданное взрослым общее понятие через единичные (действие отнесения).

Одной из возможностей использования информации, содержащейся в многомерных наблюдениях, является классификация объектов на несколько относительно однородных групп - кластеров таким образом, чтобы объекты, принадлежащие к одной группе, были более похожи, чем объекты из разных

групп. Различными вариантами и аспектами формирования однородных групп объектов занимается кластерный анализ. Анализ на основе классификации позволяет уменьшить количество измерений объектов таким образом, чтобы количество рассматриваемых переменных заменяло только переменную, выражающую юрисдикцию объекта, подлежащего определению группы. Целью кластеризации является, в частности, описание структуры данных и поиск кластеров похожих объектов.

Использование методов классификации полезно, в частности, там, где изучается реалистичное разделение на классы, т.е. Объекты, как правило, группируются в естественные кластеры. Используя соответствующие алгоритмы, впоследствии можно выявить структуру исследуемого набора объектов и отдельных объектов для включения в кластеры. Тогда остается только найти подходящую интерпретацию для описанной декомпозиции, т.е. охарактеризовать полученные кластеры (класс, группу).

Целеполагание – это своеобразная первичная стадия управления, которая предусматривает постановку главной цели или комплекса целей, соответствующих назначению, стратегическим инструкциям (стратегическое целеполагание) и характером задач, которые нужно разрешить [17, с. 58].

Педагогическое целеполагание может быть условно представлено в общем виде следующими этапами:

- 1) диагностика воспитательного процесса, анализ результатов предыдущей совместной деятельности участников работы;
- 2) моделирование педагогами воспитательных целей и задач, возможных результатов;
- 3) организация коллективного целеполагания, совместной целеполагающей деятельности педагогов, учащихся, родителей;
- 4) уточнение педагогами воспитательных целей и задач, внесение корректив в первоначальные замыслы, составление программы

педагогических действий по их реализации с учетом предложений детей, родителей и прогнозируемых результатов.

Эмпирические методы:

Эксперимент – метод, направленный на выявление причинноследственных зависимостей, характеризующийся построением оптимальных условий для изучения определенных явлений, а также целенаправленным и контролируемым изменением этих условий [17, с. 202].

Констатирующий эксперимент – метод констатации связей, складывающихся в ходе развития психики, относительно независимых от обучения и воспитания [29, с. 77].

Констатирующий эксперимент – это разновидность естественного эксперимента, отличительная особенность которого состоит в том, что психические явления (составляющие предмет изучения) не только вызываются, но и формируются (создаются) в условиях опыта.

Эксперимент формирующий — разновидность исследовательского метода эксперимента, который ориентирован на изучение динамики развития психологических свойств или педагогических явлений в процессе активного воздействия исследователя на условия выполнения деятельности, что позволяет прогнозировать дальнейшее развитие изучаемых свойств в условиях организации целенаправленного содержательного взаимодействия всех участников образовательного процесса [17, с. 202].

Основная цель констатирующего эксперимента состоит в определении начального уровня всех параметров и факторов, которые подлежат отслеживанию в эксперименте. Проводится изучение начального состояния системы с помощью контролирующих средств и методов, выясняется уровень психоэмоционального состояния, эмоциональной устойчивости, умений и навыков, воспитанности, определенных качеств личности или коллектива. С помощью методов наблюдения, тестирования, опроса, изучения документации устанавливается наличие необходимых

условий для проведения эксперимента, оценивается состояние самих участников эксперимента.

Тестирование — метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [29, с. 77].

Психолого-педагогический эксперимент, или формирующий эксперимент, — это специфический исключительно для психологии вид эксперимента, в котором активное воздействие экспериментальной ситуации на испытуемого должно способствовать его психическому развитию и личностному росту.

Рассмотрим более подробно методики, выбранные нами для исследования особенностей эмоциональной устойчивости.

Методика «Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева. Методика предназначена для оценки симптомокомплекса экстраверсии-интроверсии и нейротизма (эмоциональной стабильности). В основу своего опросника Г. Айзенка (1964) положил экстраверсию и интроверсию, эмоционально-волевую нестабильность или нейротизм [33, с. 160].

Опросник Айзенка содержит 57 вопросов, из которых по 24 вопросам оцениваются экстраверсия-интроверсия, остальные 24 вопроса характеризуют нестабильность-стабильность, а последние 9 — входят в шкалу откровенности и вероятности результатов исследования. Выраженность фактора экстраверсия-интроверсия в баллах оценивается так:

0-2 — крайне выраженная интроверсия;

3-7 — выраженная интроверсия;

8-11 — умеренная интроверсия;

12-15 — умеренная экстраверсия;

16-18 — выраженная экстраверсия;

19-24 – крайне выраженная экстраверсия;

Фактор нейротизма оценивается следующим образом:

0-2 – крайне мало выраженный нейротизм;

3-7 – мало выраженный нейротизм;

8-11 – умеренный нейротизм;

12-15 – выраженный нейротизм;

16-18 – достаточно выраженный нейротизм;

19-24 – крайне выраженный нейротизм.

Обработку опросника производят с помощью ключа и начинают ее со шкалы откровенности (В). Если у испытуемого по шкале (В) 5 или более баллов, результаты его ответов не используются, а идет поиск причин неоткровенных ответов.

Затем подсчитываются баллы по шкале экстраверсии. Если количество баллов 12 и более, то обследуемого можно считать экстравертом, менее 12 баллов – интровертом.

Такие же оценки применяются и для шкалы нейротизма: если 12 и более баллов – нейротизм, меньше – эмоциональная стабильность.

Методика «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана»[72].

Методика диагностики потребности в ощущениях была разработана М. Цукерманом и используется для исследования уровня необходимости конкретного человека в различных ощущениях, может быть использована как относительно к подросткам, так и к взрослым людям.

В данной методике 16 вопросов, которые содержат несколько вариантов ответа. Респонденту необходимо выбрать один вариант ответа. Интерпретация осуществляется по трем уровням.

Методика «Прогноз».

Методика «Прогноз» разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости (НПУ), риска дезадаптации в стрессе.

Методика содержит 84 вопроса, на каждый из которых предлагается дать ответ «да» или «нет» [34, с. 117].

При профилактике и диагностики эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. НПУ показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами.

Методика «Прогноз» позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет».

Таким образом, нами был подобран оптимальный диагностический инструментарий для исследования особенностей эмоциональной устойчивости среди спортсменов-кинологов в прикладном собаководстве. Выбранные нами методики подобраны в соответствии со спецификой деятельности респондентов, а также возрастными особенностями.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

С целью проведения исследования, нами была подобрана группа респондентов, которая состояла из 20 спортсменов-кинологов в возрасте 20-55 лет. В составе выборки 18 женщин и 2 мужчин. Стаж занятия спортивно прикладным собаководством от 1 до 15 лет. Многие спортсмены пришли в спортивно-прикладное собаководство еще в юные годы занимаясь в системе ДОСААФ. 16 спортсменов имеют высшее образование. Спортсмены тесно взаимодействуют друг с другом поддерживают дружеские отношения. Совместно тренируются, организуют мероприятия по популяризации спортивно-прикладного собаководства.

Все испытуемые находились в равных друг для друга условиях. Перед началом проведения исследования у участников спросили согласия участвовать в исследовании, после получения положительного ответа исследуемым зачиталась инструкция по методикам. Каждому участнику был присвоен код испытуемого для сохранения конфиденциальности личных данных. Участники должны были внимательно прочитать утверждение методики и поставить знак + возле утверждения, если они согласны с ним и знак -, если не согласны.

Исследование проводилось в дневное время в спокойной обстановке.

Проанализируем полученные результаты по методике «Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева

Визуальное отражение полученных результатов (рисунок 3)

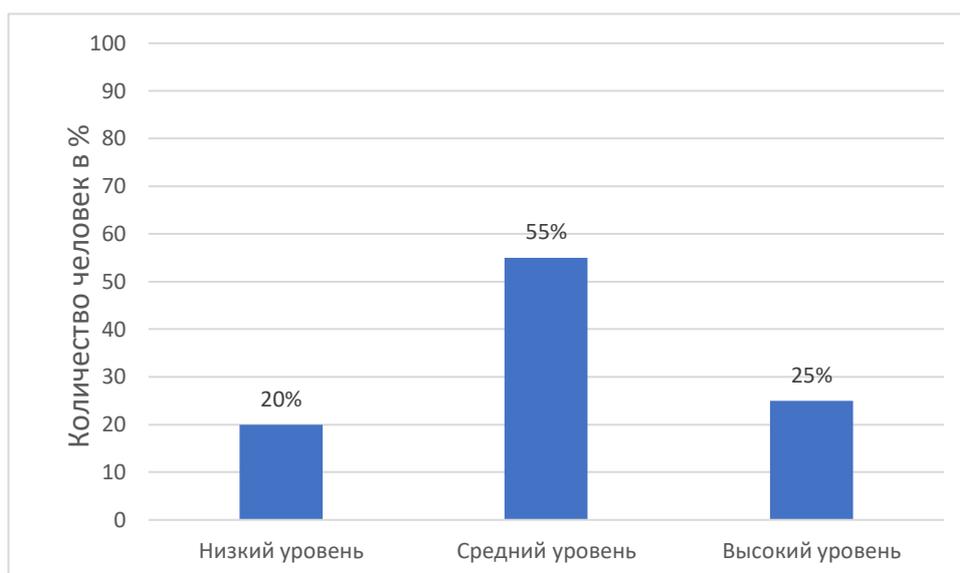


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня нейротизма спортсменов-кинологов по методике «Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева

Результаты исследования представлены в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Рассмотрим более детально полученные результаты. Из рисунка 3 видно, что 5 спортсмена (25%) имеют высокий уровень нейротизма. Эти данные могут свидетельствовать о том, что они склонны к тревожности, им очень трудно справиться с собственными неудачами, каждую из которых

они принимают очень близко к сердцу. Даже самые мелкие неурядицы и сложности их расстраивают. Данные респонденты составляют меньшинство, среди тех, которые были опрошены нами в процессе проведения исследования.

У 11 спортсменов (55%) отмечается средний уровень эмоциональной стабильности. Данные результаты позволяют нам утверждать, что у этих испытуемых присутствует определенный уровень склонности к тревоге и беспокойству, которые могут возникать в процессе реализации профессиональной деятельности, однако они не несут ярко выраженный эффект. Эти данные говорят о том, что испытуемые не склонны к чрезмерной чувствительности к проблемам, возникающим в процессе работы. Данный уровень эмоциональной устойчивости позволяет препятствовать профессиональному выгоранию.

У 4 спортсменов (20%) отмечается низкий уровень нейротизма. Данный результат говорит о том, что это сильные личности, которые не реагируют особенно негативно эмоционально на внешние раздражители, они спокойны и вызывают доверие.

Следующей методикой для исследования, применялась методика «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана».

Проанализируем полученные результаты. Визуальное отражение полученных результатов представлено на рисунке 4.

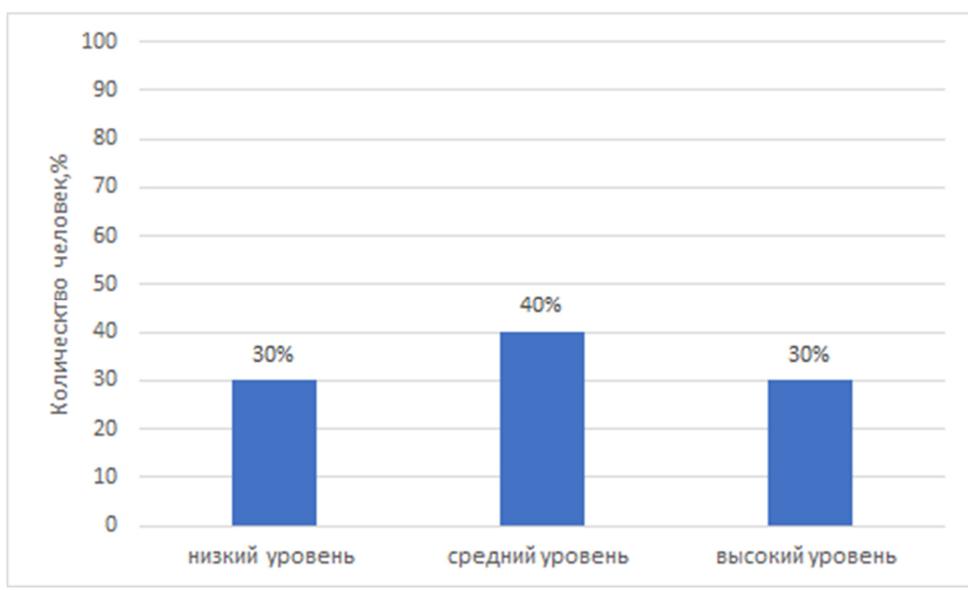


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня потребностей в ощущениях спортсменов-кинологов по методике «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана»

Результаты по методике «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана» представлены в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

Из рисунка 4 мы видим, что высокий уровень потребностей в ощущениях прослеживается у 6 спортсменов (30%) участников исследования. Эти данные свидетельствуют о том, что они являются склонными к риску, а также к неоднозначным авантюрам, что может свидетельствовать о недостаточном уровне эмоциональной устойчивости.

Низкий уровень потребности в ощущениях наблюдается также у 6 спортсменов (30%). Данные респонденты склонны к тому, чтобы не рисковать совсем. Они чаще всего боятся попробовать что-то новое для них, поскольку опасаются негативных последствий.

Средний уровень потребности в ощущениях наблюдается у большинства респондентов – 8 спортсменов (40%). Это наиболее оптимальный уровень выраженности данных потребностей. С одной стороны, они не боятся попробовать что-то новое, узнавать новую информацию, а также рисковать, однако, с другой стороны, они достаточно

рассудительны. Иными словами, они являются представителями важной золотой середины.

Следующая методика, которая использовалась нами при реализации диагностического обследования, стала методика «Прогноз».

Результаты по группе нервно-психической устойчивости (НПУ) представлены на рисунке 5.

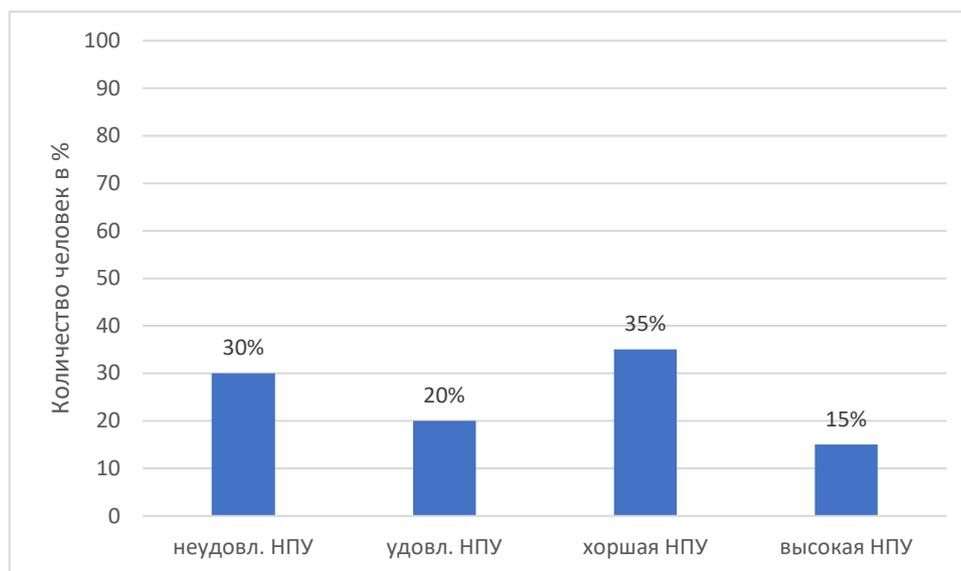


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня нервно-психической устойчивости спортсменов-кинологов по методике «Прогноз», разработанной в ЛВМА им. С.М. Кирова

Исходя из результатов, представленных на рисунке 4, высокий уровень НПУ прослеживается у 3 спортсменов (15%), хороший уровень у 7 спортсменов (35%), что составляет большинство. Удовлетворительный уровень выделяется у 4 спортсменов (20%). У всех данных испытуемых отмечается благоприятный прогноз. У большого количества респондентов отмечается неудовлетворительный уровень НПУ – 6 спортсменов (30%). Прогноз для данных испытуемых отмечается как неблагоприятный.

Таким образом, полученные в процессе проведения исследования результаты, дают возможность сделать вывод о том, что у большинства спортсменов-кинологов отмечается достаточно выраженный уровень тревожности, однако данные результаты являются не на много выше остальных.

Также, у большого количества респондентов был определен средний уровень выраженности потребностей, а также высокий процент неудовлетворительной нервно-психической устойчивости. Следовательно, очень важно разработать программу психолого-педагогического сопровождения по формированию эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов.

Выводы по 2 главе

Таким образом нами были определены этапы, методы и методики нашего опытно-экспериментального исследования, была согласована последовательность данных этапов. В ходе исследования применялись теоретические, эмпирические, психодиагностические, и количественные методы обработки эмпирических данных.

Таким образом, нами был подобран оптимальный диагностический инструментарий для исследования особенностей эмоциональной устойчивости среди спортсменов-кинологов в прикладном собаководстве. Выбранные нами методики подобраны в соответствии со спецификой деятельности респондентов, а также возрастными особенностями.

Проведение исследования эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов прошло в 3 этапа: поисково-подготовительный этап; опытно-экспериментальный этап; контрольно-обобщающий этап. Были даны характеристики выбранным методикам приведем их:

– Методика «Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева.

– Методика «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана».

– Методика «Прогноз», разработанная в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначенная для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости.

Проведена характеристика выборки. Проведенное исследование показало наличие у значительной части спортсменов-кинологов достаточно выраженного уровня тревожности. Было установлено наличие высокого процент неудовлетворительной нервно-психической устойчивости, а также средний уровень выраженности потребностей. Что свидетельствует о не достаточном уровне эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в данной группе испытуемых. Следовательно, очень важно разработать программу психолого-педагогического сопровождения по формированию эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КИНОЛОГОВ В СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОМ СОБАКОВОДСТВЕ

3.1 Организация и проведение программы формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов

Для того, чтобы сформировать эмоциональную устойчивость спортсменов-кинологов, нами была разработана программа, которая была направлена на устранение тревожности и повышение стабильности спортсменов в период подготовки соревнований и проведения соревнований. Программа также была направлена на создание положительного взаимодействия между спортсменом и собакой и преодолением негативных черт подготовки.

Одним из основных психологических факторов, обеспечивающих надежность соревновательной деятельности, является фактор эмоциональной устойчивости, позволяющий спортсмену надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической энергии.

Однако до настоящего времени не существует единого подхода к изучению проблемы надежности и соответственно общепризнанных и эффективных методов ее диагностики и регуляции. Чаще всего оценка надежности производится на основе выявления динамики психофункциональных и самооценочных сдвигов в предсоревновательном периоде по сравнению с тренировочным. Но такой подход к определению психической надежности не вполне оправдан, так как сводится лишь к диагностике психических состояний. Важно не только какое эмоциональное состояние развивается у спортсмена на старте, но и то, как корректировать свою деятельность с учетом этого состояния на основе личностных факторов.

Целью осуществления программы становится организация эмоциональной устойчивости спортсменов. Посредством моделирования сложных ситуаций, мы можем решить вопрос психологической готовности спортсменов, которая чаще всего остается за пределами исследований спортивной психологии.

Цель программы: сформировать эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве.

Задачи программы:

1. Развить знания о саморегуляции.
2. Осознать собственные иррациональные установки, которые характерны для спортсменов-кинологов,
3. Раскрыть сущность позитивного мышления;
4. Активно развивать знания о способах снижения эмоциональных состояний.

Развитие эмоциональной устойчивости спортсменов реализовано при помощи занятий по 2 каждую неделю на протяжении 5 недель. Длительность занятий составляет 40-60 минут. Стоит также учитывать лекции по спортивно-прикладному собаководству, зоопсихологии и особенностям устройства спортивных соревнований.

Поскольку обучение дрессировке реализуется на основе длительной работы спортсмена с собакой, в программе стоит коснуться вскользь информации о спортивно-прикладном собаководстве. Программа будет сконцентрирована на особенностях психологического восприятия реалий.

При дрессировке собаки можно использовать несколько методов дрессировки, это зависит от хендлера и выбранной им собаки. Кинолог должен выбрать правильный метод в соответствии с характером собаки и пригодностью метода, который будет иметь наибольший успех. Для этого нужен опыт и определенная интуиция. Можно комбинировать методы и выбирать из них тот, который больше всего может повлиять на ход обучения.

Мы выделяем четыре основных метода обучения: механический, вкусовой раздражитель, контрастный и подражательный.

1. Механический метод.

В этом методе мы используем определенные физические воздействия, так называемые механические раздражители, как безусловные раздражители. Применяя определенную форму насилия, собаку заставляют выполнять требуемое упражнение. Чаще всего этот метод используется для непослушания, когда, например, он тянет поводок. Преимуществом этого метода является быстрота выработки у собаки условного рефлекса и его закрепления. Недостатком является нарушение отношений между проводником и собакой, когда собака выполняет выученное упражнение только из-за страха, а также может привести к созданию реакции избегания или бегства или, наоборот, к усилению агрессии.

2. Способ стимулирования вкуса.

В качестве стимула здесь используется еда, благодаря которой собака запоминает выученную команду и действие. Преимуществом этого метода является теплая атмосфера между собакой и проводником, а также скорость обучения упражнению, но упражнения не обязательно должны быть такими сильными, и собака не будет их выполнять, пока не увидит награду или, наоборот, уже настолько сыта, что уже не интересуется угощением. Недостатком также является возможность непослушания собаки при наличии в окружающей среде мешающих элементов. Его часто используют со щенками и молодыми собаками, когда поощрение угощением мотивирует собаку на выполнение упражнения.

3. Контрастный метод.

Под контрастным методом подразумевается сочетание двух предыдущих методов. Это наиболее используемый из всех методов, который составляет основу методологии дрессировки собак. Механический метод является средством принуждения собаки к выполнению упражнения, а вкусовой метод помогает избежать негативных результатов дрессировки

только механическим методом, давая лакомство. Преимуществом этого метода является его постоянство, собака очень быстро усваивает упражнение и закрепляет его.

4. Метод имитации.

При этом методе собака повторяет действия уже обученных собак, а затем имитирует их. Однако его можно использовать как вспомогательный метод в дрессировке собаки, при дразнении, при обучении лаю по команде, при преодолении препятствий. Его часто используют при воспитании щенка, но для того, чтобы этот метод был полным, необходимо использовать и индивидуальное обучение.

Эти четыре метода дополняют другие методы дрессировки, которые могут использовать кинологи, например, дрессировка по отслеживанию «в качестве дрессировщика», поощрение собаки поглаживанием или игровым методом.

Формирование эмоциональной устойчивости основано на ряде методов, которые необходимо учитывать при подготовке спортсменов.

Групповая дискуссия – это метод, который основан на проговаривании основных проблем для спортсменов-кинологов. Особенности данного метода заключаются в том, что, выслушав точки зрения другого, каждый участник разговора может сделать вывод о том, как преодолевается стрессовая ситуация другим спортсменом, что способствует решению проблемы.

Ролевая игра – это интерактивный метод, который основан на проигрывании сложных ситуаций в спортивной деятельности. Дрессировке собаки предшествует в первую очередь профессиональная подготовка кинолога. Кинолог должен знать хотя бы основы анатомии и поведения собаки, методики обучения базовым упражнениям. Обучение может проводиться индивидуально, когда оно в основном сосредоточено на обучении собак-спасателей, слепых собак или специальной работе с запахом. Собаку можно обучать и в групповой дрессировке, когда обучение

проводят дрессировщики и здесь можно отрабатывать базовые команды, упражнения на послушание, начало слежения или защиты. Но проблемы могут быть связаны не только с тренировочным процессом, но и с психологическим состоянием спортсмена. Ролевая игра способствует проигрыванию сложных и беспокоящих ситуаций, посредством нее обеспечивается проработка непростых эмоциональных состояний.

Психогимнастика – это комплекс упражнений, как устных, так и письменных, которые будут способствовать у спортсмена-кинолога снижению общего показателя стресса. В нашем случае это могут быть упражнения, которые помогут борьбе со стрессом.

Для преодоления стрессовых ситуаций нами был выделен комплекс действий. Во-первых, это самомониторинг, который применяется в целях преодоления эмоциональной напряженности. Суть работы сводится к преодолению чувств человека, проработке эмоциональной устойчивости.

Каждое занятие по формированию эмоциональной устойчивости будет реализовано на основании трех направлений. Первая часть – вводная, которая содержит в себе постановку целей и задач и упражнения, которые позволят активизироваться. В основной части, второй, расположены будут комплексные психологические игры, мозговой штурм, разбор эмоций. На третьей, заключительной части подводятся результаты работы, разбираются основные страхи и подводятся итоги.

Первая часть содержит в себе рефлексии своего состояния, анализ отношения к происходящему. Участники обсуждают свое состояние и ставят цели на каждое конкретное занятие. Часть теории рассматривает основные направления саморегуляции и обсуждение элементов эмоциональной устойчивости, знания о которой углубляются на каждом занятии.

Тренинговая часть содержит в себе комплекс упражнений по релаксации. В основе лежит теоретический блок в виде мини-лекций,

которые содержат в себе кейсы, игры и упражнения, актуализирующие решение.

Заключительная часть тренинга – это рефлексия, которая позволяет сделать вывод о проведенной работе, обобщить полученные знания, составить определенную копилку новых знаний. Особенно важно обратить внимание на релаксирующие приемы, а также обещание применить полезные знания непосредственно перед занятием.

Непосредственно перед реализацией программы важно озвучить «Правила для группы», чтобы обеспечить доверительную атмосферу обучения.

Правила тренинга стоит представить следующим образом:

Общение между участниками — это ваша возможность взять от данного тренинга максимум, лучше разобраться в материале, получить поддержку и найти единомышленников.

Итак, в обсуждениях можно:

- обсуждать темы занятий;
- делиться своими результатами (ваши результаты вдохновляют других участников проекта и помогают тоже начать действовать!);
- знакомиться, рассказывать о себе;
- делиться своими трудностями;
- задавать вопросы, касающиеся сложностей в спортивно-прикладном собаководстве и разъяснения определённых правил.

Не рекомендуется:

- засорять общение сообщениями не по теме обсуждения, бессодержательными высказываниями, множественным повторением одного и того же;
- организовывать разговоры не по теме обсуждения.

На тренинге запрещено:

- обсуждать политику, религию, национальность, чужие отношения и т.д.;

- оскорблять других участников и переходить на личности;
- использовать при общении нецензурные выражения;
- высказывать критику и распространять негатив.

При нарушении правил мы оставляем за собой право сделать предупреждение, произвести временное исключение, при повторных нарушениях может последовать полное исключение, со своей стороны обещаем действовать максимально корректно и соразмерно серьёзности нарушений принятых здесь правил.

Программа была составлена на основе работ В.И. Долговой, Э. Джекобсона, К. Саймонтона, А. В. Алексева.

Занятие № 1. Лекция на тему «Психические состояния, возникающие в спортивной деятельности»

Цель занятия – сформировать понятия о психическом состоянии, классификация психических состояний, «перетренированности», «переутомления», «перегорания» характеристика предстартовых эмоциональных состояний.

Занятие № 2. Лекция на тему «Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов»

Цель занятия – сформировать понятие «психическая надежность», саморегуляции.

План:

1. Понятие «психическая надежность».
2. Факторы, определяющие надежность деятельности спортсмена.
3. Способность к саморегуляции, как показатель психической надежности спортсмена.

Занятие № 3. Проводится на открытом воздухе, спортплощадке или в зале.

Цель занятия — создать благоприятные условия для работы группы, наладить взаимодействие, поддержать интерес к программе.

Эмоциональные упражнения

1. Бег с буксированием партнера за веревку длиной около 2 метров. Пробежав примерно 50 м, на ходу поменяться местами и продолжать бег.

2. Бег на 2-3 шага с закрытыми глазами.

3. Бег со сменой лидера по сигналу тренера.

4. Бег с борьбой за лидерство по сигналу.

5. Бег в среднем темпе с неоднократными ускорениями. Темп усиливается тренером.

6. Метание теннисного мяча на бегу в щиты – мишени, в руки тренера, стоящего слева от бровки.

7. Бег с подбрасыванием мяча вперед-вверх.

8. Бег с передачей мяча партнеру, бегущему сбоку на расстоянии 2 м.

9. Бег с бревном на плече. Бревно поочередно несет то один бегун, то другой.

10. Бег на 30-50 м с ходу. Спортсмен набирает максимальную скорость, и от определенной отметки тренер включает секундомер. Результаты объявляются после каждой попытки, что содействует повышению интереса занимающихся в тренировке.

11. Бег с задержкой дыхания. Дыхание задерживается не более, чем на 5 секунд неоднократно. Задержка дыхания при регулярной тренировке мобилизует резервные силы сердечной мышцы.

Занятие № 4. Лекция «Методы психорегуляции спортсменов. Их характеристика и анализ эффективности».

Цель занятия- ознакомление с методами психорегуляции спортсменов

План:

1. Понятие и методы психорегуляции

2. Основные методы психической саморегуляции

Занятие № 5

Цель занятия – познакомить слушателей с различными приемами регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний, выявить

соотношение положительных и отрицательных эмоций в жизни; познакомить членов группы с приемами релаксации и контроля своих эмоциональных состояний.

Упражнения: «Учимся расслабляться», «Список чувств», «Экспресс-АТ».

Занятие № 6

Цель занятия - ознакомление с дыхательными упражнениями.

1. Дыхательные упражнения при соревновательном стрессе.
2. Упражнения для саморегуляции эмоционального состояния спортсмена.

3. Упражнения для лиц, привыкших засыпать лежа на боку.

4. Упражнения для лиц, привыкших засыпать лежа на спине.

Занятие № 7. Цель- знакомство и освоение метода нервно-мышечной релаксации.

1. Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона.

2. Метод прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону устраняет тревогу в стрессовых ситуациях. Процесс расслабления проходит следующие

Занятие № 8. Цель - знакомство с методом визуализации в спорте.

Метод визуализации К. Саймонтона и С. Мэтьюз-Саймонтон

Занятие № 9. Цель- обучение методике идеомоторной тренировки А. В. Алексеева

Первый этап — разминка.

Второй этап — формирование предельно точного мысленного образа разучиваемого или совершенствуемого движения.

Третий этап — мысленное представление движения в его идеальном варианте с закрытыми глазами.

Четвертый этап — проверка соответствия длительности представляемого движения реальному выполнению (по секундомеру).

Пятый этап — перевод мысленного образа в мышцы при помощи имитации.

Шестой этап — формирование цепи идущих друг за другом отдельных движений, образующих то или иное единое действие и выделение «опорного элемента» (основного движения), точное выполнение которого обеспечивает успех в осуществлении всей комбинации.

Седьмой этап — называние «опорного элемента»

Занятие № 10 Цель – формирование навыка работы с психорегулирующей тренировкой А. В. Алексеева

Таким образом, нами была составлена программа, направленная на формирование эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов. Данная программа содержит в себе не только лекционные, но и тренинговые занятия, которые направлены на формирование и повышение эмоциональной устойчивости. Программа активно задействует внутренние резервы человека, развитие устойчивости через различные формы тренинга и игровые задания.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После проведения формирующего эксперимента нами был осуществлен эксперимент контрольный, который отразил особенности эмоциональной устойчивости после того, как была проведена целенаправленная работа по трем направлениям. Проанализируем полученные результаты по методике «Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева, осуществим анализ в сравнении.

Визуальное отражение полученных результатов (рисунок 6)

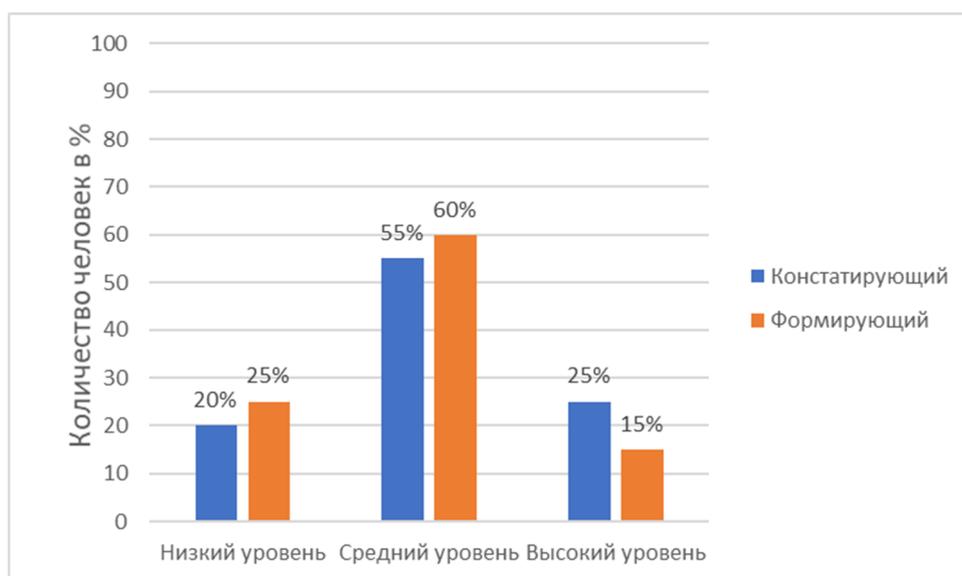


Рисунок 6 – Результаты сравнения уровня нейротизма спортсменов-кинологов по методике «Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ»

Анализ результатов позволяет говорить о том, что высокий уровень нейротизма сократился с 25% (5 спортсменов) до 15% (3 спортсмена). Связано это, преимущественно, с тем, что была проведена целенаправленная работа по снижению тревожности, продуманны все этапы тренировок и сформулирована мотивация спортсменов.

Также есть изменения в среднем уровне нейротизма с 55% (11 спортсменов) до 60% (12 спортсменов) видно, что общий уровень неротизма в группе снижается, растет эмоциональная чувствительность.

Количество спортсменов с низким уровнем нейротизма также выросло с 20% (4 спортсменов) до 25% (5 спортсменов) эмоциональная устойчивость повысилась.

Занятие кинологией требует от специалистов эмоциональной устойчивости, которая поможет качественно выполнять собственную работу. Деятельность в области многогранна. Она включает в себя управление транспортом, складским хозяйством, запасами, кадрами, организацию информационных систем, коммерческую деятельность. Принципиальная новизна подхода – органичная взаимная связь, интеграция перечисленных выше областей в единую материал проводящую систему. Цель формирования эмоциональной устойчивости кинологов –

способствование спокойствию в организации занятий и правильности организации тренировок. Нередко эта деятельность будет обусловлена чрезмерными психологическими и эмоциональными нагрузками. Поэтому кинологи должны, часто бессознательно, искать стратегии, которые позволили бы им сохранить эмоциональную стабильность и тем самым предотвратить профессиональное выгорание.

Излишние требования, воздействующие на человека, может вызвать нарушение его психологического равновесия, проявляющееся изменением мышления, опыта или поведения. Психология предлагает определение эмоциональной стабильности как свойство, характеризующееся минимальными эмоциональными изменениями, как способность сохранять личность без колебаний в условиях стресса.

Эти средства, которые человек активно использует для поддержания «динамического равновесия» личности с внутренней и внешней средой, обеспечивают характерные способы совладания с задачами и требованиями среды, на которых сохраняется внутренняя целостность личности. зависит личность.

Следующей методикой для исследования, применялась методика «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана». Проанализируем полученные результаты.

Визуальное отражение полученных результатов представлено на рисунке 7.

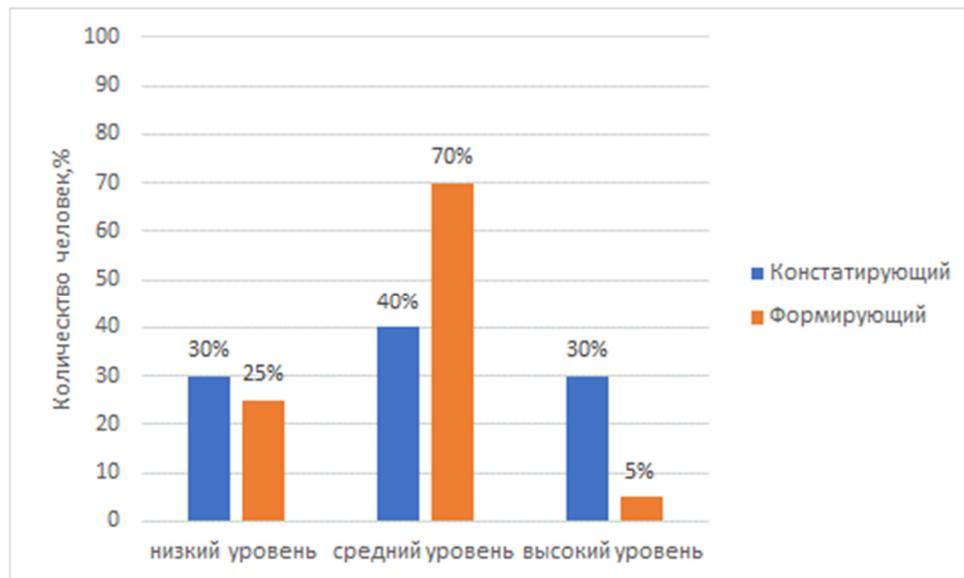


Рисунок 7 – Результаты сравнения уровня потребности в ощущениях методика «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана»

Результаты показали снижение уровня потребности в поисках ощущений число спортсменов с высоким уровнем сократилось с 30% (6 спортсменов до 5% (1 спортсмена).

Низкий уровень потребностей в ощущениях также изменился с 30% (6 спортсменов) до 25% (5 спортсменов).

Средний уровень показал самые значительные перемены в росте с 40% (8 спортсменов) до 70% (14 спортсменов) этот уровень самый оптимальный.

Результаты проведенного исследования говорят об изменении характеристик спортсменов-кинологов. Это проявляется в снижении показателей риска и устремленности к авантюрам. Как следствие, мы можем говорить о большей продуманности действий у испытуемых. Рост среднего показателя говорит о сбалансированности показателя у респондентов и достаточно высокой степени мотивации.

В прошлом мы сталкивались с частым явлением, когда работу тренера в сборных командах выполняли люди, не обладающие необходимыми профессиональными знаниями и лишь выводившие большинство подопечных в высшие возрастные категории без необходимой подготовки, техническую, тактическую, игровую или мотивационную основу. Сегодня в

большинстве случаев спортсмены-кинологи получают необходимую заботу в виде обученных тренеров, что, безусловно, благоприятно сказывается на их будущем спортивном росте. Тренеры очень хорошо подготовлены в плане «тренировки тела» спортсменов, но мало кто из них занимается «тренировкой головы».

Следующая методика, которая использовалась нами при реализации диагностического обследования, стала методика «Прогноз».

Визуальное отражение полученных результатов представлено на рисунке 8.

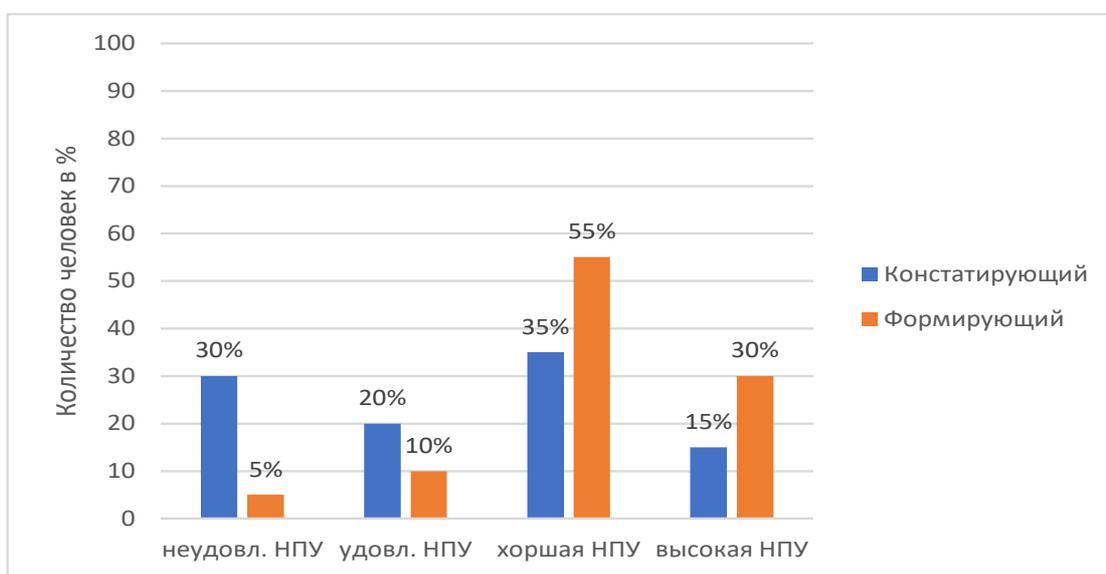


Рисунок 8 – Результаты сравнения уровня нервно-психической устойчивости спортсменов-кинологов по методике «Прогноз», разработанной в ЛВМА им. С.М. Кирова

Высокий уровень НПУ показал изменения с 15% (3 спортсмена) до 30% (6 спортсменов), хороший уровень НПУ изменился с 35% (7 спортсменов) до 55% (11 спортсменов), удовлетворительный уровень НПУ изменился с 20% (4 спортсмена) до 10% (2 спортсмена), неудовлетворительный уровень НПУ изменился с 30% (6 спортсменов) до 5% (1 спортсмена).

Проведенное исследование говорит о том, что наблюдается повышение количества ответов высокого и хорошего уровня, что говорит о том, что возрастает показатель устойчивости у спортсменов. Это говорит о

том, что вероятность срывов у подобных спортсменов не слишком высока. Удовлетворительный и неудовлетворительный уровень проявления показателей снизился, что свидетельствует о улучшении эмоционального состояния, повышении эмоциональной устойчивости.

Таким образом, полученные в процессе проведения исследования результаты, показывают, что у большинства спортсменов-кинологов обнаруживается снижение уровня тревожности, увеличивается способность противостоять неблагоприятным факторам, а также преодолевать состояние эмоционального возбуждения и быстро возвращаться к состоянию душевного равновесия после стресса. Это свидетельствует, что после проведения специально разработанной программы, уровень сформированности эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве повысился.

Проверим гипотезу исследования с использованием метода математической статистики Т-критерий Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью определяется, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Для этого используем данные, полученные в ходе исследования по методике «Личностного опросника Г. Айзенка ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева (Приложение 4, таблица 4.4).

Сформулируем гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H₀: Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

H₁: Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=105$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = (1+n)/n^2 = (1+14)/14^2 = 105$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_t = 1.5 = 1.5$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=14:

$$T_{кр} = 15 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 25 \quad (p \leq 0.05)$$

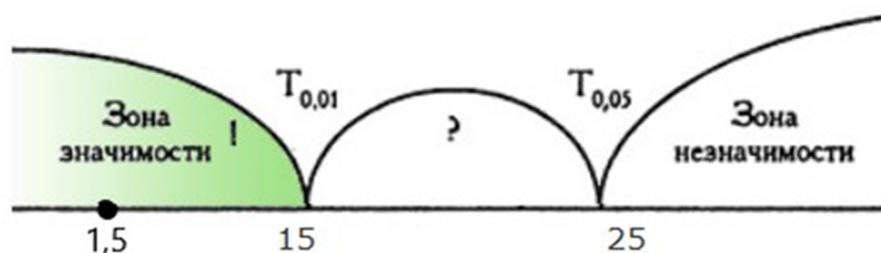


Рисунок 9 – Ось значимости

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Таким образом в результате реализации программы по формированию эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов уровень эмоциональной устойчивости отличается от изначального. В ходе

математической обработки полученных результатов констатирующего и формирующего экспериментов получено подтверждение достоверности изменения эмоциональной устойчивости спортсменов кинологов. Получила подтверждение гипотеза исследования о повышении уровня эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов в спортивно прикладном собаководстве после реализации соответствующей программы.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

С целью развития и сохранения полученных результатов программы формирования эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов нами была разработана технологическая карта, которая способствует внедрению результатов в практику, на основе которой осуществлялась работа по формированию эмоциональной устойчивости. Опишем основные этапы внедрения программы:

1-й этап «Постановка целей для формирования эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов».

1.1. Ознакомиться с особенностями деятельности кинологов, выявить наиболее стрессовые ситуации в тренировке кинологов.

1.2. Постановка целей программы, суть которой заключена в снижении эмоционального дискомфорта, развитии эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов.

1.3. Формулировка этапов программы развития эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов.

1.4. Разработать программу для формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов.

2-й этап «Работа с коллективом спортсменов-кинологов, знакомство коллектива с программой».

2.1. Ознакомить коллектив спортсменов-кинологов с программой, создать положительный настрой на работу.

2.2. Получение ответной реакции на представленную программу, обсуждение планов со спортсменами-кинологами по реализации программы.

2.3. Создание интереса к реализации программы и работе над собой.

2.4. Теория работы над самооценкой, проработка стресса, формирование эмоциональной устойчивости.

3-й этап «Работа над формированием эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов».

3.1. На основе анализа спортивной деятельности спортсменов-кинологов продумать все этапы по снижению стресса в спортивной деятельности.

3.2. Направления внедрения программы, оценка планируемой практической деятельности, подбор различных способов работы с кинологами.

3.3. Продумать методику внедрения программы для конкретного контингента спортсменов-кинологов.

4-й этап «Внедрение программы развития эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов».

4.1. Обеспечить внедрение способов по развитию эмоциональной устойчивости в группу кинологов.

4.2. Обеспечить выполнение упражнений по преодолению стрессовых состояний, обучение способам релаксации, способам самопомощи.

4.3. Промежуточный срез состояния спортсменов. Обсуждение эмоционального состояния спортсменов.

4.4. Планирование дальнейшей работы по снижению стресса и обеспечению эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов.

5-й этап «Углубленная работа над релаксацией в группе спортсменов-кинологов. Организация фронтальной и индивидуальной работой (по запросу) по снижению стресса».

5.1. Внедрение комплекса релаксационных упражнений как части тренировочного процесса.

5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

5.3. Обеспечение перехода к самостоятельной работе в ходе тренировочного процесса.

5.4. Полноценное освоение методов релаксации в группе спортсменов-кинологов, рутинизация процесса развития эмоциональной устойчивости.

6-й этап «Совершенствование работы над темой».

6.1. Активное совершенствование знаний и умений, которые способствуют развитию эмоциональной устойчивости спортсменов и совершенствованию знаний.

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы. Проведение повторного анализа после осуществления программы.

6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы.

7-й этап «Оценка результатов внедрения программы среди спортсменов-кинологов».

7.1. Проанализировать опыт внедрения программы развития эмоциональной устойчивости.

7.2. Оценка сложностей внедрения программы с целью учета их в дальнейшем при схожих обстоятельствах, либо при работе с другими группами кинологов.

7.3. Реализация пропаганды необходимости развития эмоциональной устойчивости спортсменов не только как способа выигрыша в соревнованиях, но и как основы развития здоровой личности.

7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах.

Также в целях улучшения и сохранения результатов программы по формированию эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов в

спортивно прикладном-собаководстве нами был составлен ряд рекомендаций для спортсменов-кинологов, который опирается на результаты диагностики эмоциональной устойчивости.

Так как спортсмены-кинологи постоянно вынуждены доказывать собственное мастерство и подтверждать его, их деятельность сопряжена с большим количеством стресса. Постоянное напряжение приводит как к снижению работоспособности, так и к непослушанию собак.

Вместе с тем, работа с животными требует большой выдержки и спокойствия. В связи с этим эмоциональная устойчивость рассматривается нами как значимый критерий психологического развития личности спортсмена-кинолога. Для того, чтобы обеспечить эмоциональную устойчивость спортсменов-кинологов, необходимо обеспечение эмоциональной устойчивости как на организационном, так и на личностном уровне. Сегодня существует четыре способа преодоления стресса.

- укрепление общего состояния здоровья за счет правильного питания, отдыха и физических упражнений;
- изменение обстоятельств, т.е. максимально устранить опасения;
- изменение отношения к ситуации;
- расслабление и избегание обычного стресса.

Стоит уделить внимание также психической саморегуляции, которая основана на работе над собой и обучению релаксационных техник. Сегодня для человека вполне естественно быть эмоциональным. В современном быстром мире нормально испытывать душевную боль и эмоциональное выгорание. Но возвращение к нормальной жизни – это жизненно-важный навык, который нужен спортсменам-кинологам.

Развитие эмоциональной стабильности коренится на следующих рекомендациях, которые необходимо соблюдать как непосредственно в тренировочном процессе, так и при участии в соревнованиях в спортивно-прикладном собаководстве.

1. Научитесь не избегать эмоций, а, наоборот, встречать их лицом к лицу. Даже их обычные словесные описания значительно снижают интенсивность переживания. Такая простая техника помогает как бы "локализовать" эмоцию. В конце концов, всегда гораздо легче иметь дело с явлением или предметом, если у него есть название. К сожалению, не каждый способен точно понять, что он чувствует прямо сейчас. Как ни странно, но часто это является причиной осуждения или запрета на проявление эмоций. Это колоссальная ошибка общества, семей, учебных заведений и т.д. Многие люди искренне верят, что злиться неправильно, грустить плохо и совершенно невежливо насильно радоваться. Конечно, вы будете приспособливать эмоции, чтобы подавлять, маскировать, выдавать одно за другое.

2. Важно всегда обращаться к самим себе с вопросом: что я чувствую? Вы не можете подавить свои эмоции. Потому что они — это энергия. И если она не находит выхода из-за того, что его подавляет, то он просто начинает разрушать изнутри.

3. Формирование эмоциональной стабильности зависит не только от осознания, осмысления и принятия своих чувств. Также важно изучать все подобные проявления в захвате других людей. Читать эмоциональные реакции других людей, конечно, гораздо сложнее. Но это только начало. Помните, что все мы - люди. Если один человек как-то определенно реагирует на ту или иную ситуацию - почему бы ему не отреагировать другому? Вам просто нужно проявить немного проницательности и сочувствия, и со временем придет умение понимать других людей. Общение будет намного ярче и понятнее. Эмоции - это то, что нас объединяет.

4. В контексте темы стабильности эмоционального состояния необходимо поговорить о том, что без трансформации собственного восприятия не удастся это качество усилить. Человек, который хочет стать "сильнее", должен понимать, что если вы не можете изменить обстоятельства, это может изменить ваше отношение к ним.

5. Также эмоциональная устойчивость человека зависит от условий, в которых он живет. Если у него от природы реактивный тип нервной активности, то ему лучше вести интенсивный образ жизни. Без умения разжигать свою энергию такому человеку будет очень неудобно. А психика человека стабильна только тогда, когда его образ жизни соответствует его природным склонностям.

6. Также очень важно систематически отдыхать. Это особенно важно для лиц, занятых в профессиях, требующих повышенной эмоциональной стабильности (куда относится в том числе и спорт в кинологии). Постоянное давление негативно сказывается на психике. Результат - постоянная усталость, нервозность, раздражительность. Это сильно ослабляет нервную систему. И когда возникает какая-либо стрессовая ситуация (пусть и неуместная), человек с ней не может справиться. Медитация, релаксация и другие способы снижения напряжения помогут справиться с проблемой.

7. Для повышения эмоциональной стабильности очень важно создать себе позитивный настрой. Почему это так важно? Потому что если человек сам по себе является позитивной фигурой, то это внутри целого. Речь идет о гармонии. Человек, который живет в соответствии со своим взглядом на мир, убеждениями и принципами, вполне психологически удовлетворен. Поэтому важно заниматься любимым делом, проводить время с интересными увлечениями, всегда стремиться к духовному совершенствованию и саморазвитию. Все вышесказанное оказывает прямое конструктивное влияние как на человека, так и на его жизнь. Для всех людей, которые живут позитивно, гораздо реже возникает стрессовая ситуация, которую вы воспринимаете как чрезвычайную, нестабильную и негативную. Они знают, как оставаться в покое при любых обстоятельствах. И это самый важный психологический фактор для производительности, надежности и успеха в экстремальных условиях.

8. Есть один момент, который заслуживает внимания. Как упоминалось ранее, эмоции напрямую связаны с инстинктами и потребностями. Они - проводники, которым скажут делать то, что ему нужно, его потребности. Эмоциональная устойчивость человека помогает не только справляться со стрессовыми ситуациями, но и осознавать полноту собственного удовлетворения, точность направления, в котором выполняются те или иные действия. Абстрагируйтесь от негативных проявлений, определите свою потребность и затем позаботьтесь о ее удовлетворении. Проблема будет решена, внешнее раздражение исчезнет, а вместе с ним исчезнет и гнев.

9. Безответственность и бессознательность по отношению к собственным потребностям приводит к треугольнику Карпмана: Преследователь → Жертва → Спасатель. Все они нересурсны и из этого треугольника необходимо выходить в осмысленность.

10. Самая ответственная позиция включает в себя принятие ответственности за личные потребности и уважение личных границ других людей.

Успех в достижении эмоциональной саморегуляции напрямую зависит от личности каждого человека. Для снижения стресса спортсменов-кинологов следует обучить целенаправленному снижению стресса.

Снижению стресса способствует выполнение дыхательных упражнений. Дыхание — это одна из жизненно важных функций, которая выполняется непрерывно, без необходимости думать об этом. Таким образом, дыхание доставляет кислород ко всем тканям. Однако большинство людей дышат неправильно, например, из-за того, что они слишком заняты, испытывают стресс или из-за неправильной позы. Часто дыхание настолько бессистемное и поверхностное, что необходимое количество кислорода не попадает в самую глубокую часть легких, где находится большая часть крови, готовой к насыщению кислородом.

Однако недостаток дыхания негативно сказывается на общем состоянии здоровья. В частности, повышенный риск респираторных и пищеварительных проблем может быть причиной усталости, головных болей, плохого настроения, депрессии и многих других состояний. Дыхательные упражнения приводят к концентрированному глубокому дыханию, которое является сознательным и контролируемым, благодаря чему кислород попадает во все отделы легких.

С физиологической точки зрения это беспокойство и стресс, вызванные изменением соотношения кислорода и углекислого газа в крови. С последующим вымыванием молочной кислоты в мышцах, что приводит к ощущению напряжения и закупорки мышц, а также к боли в позвоночнике и другим психосоматическим проблемам.

При глубоком дыхании из-за беспокойства старайтесь как можно больше наполнить легкие глубоким вдохом через нос, за которым следует примерно в два раза более продолжительный выдох через рот. Если это так, вдыхайте в течение 3 секунд, выдыхайте в течение 6 секунд. Не следует забывать, что глубокий вдох и выдох сначала идут от живота, затем переходят к груди и, в конце концов, к плечам.

Все мысли во время дыхательного упражнения должны быть сосредоточены только на потоке дыхания, который человек должен настроить в соответствии со своим естественным сердечным ритмом. Дыхательные упражнения выполнять через 5-10 минут. Упражнения, которые можно выполнять лежа, сидя или стоя, но всегда с прямой спиной, чтобы воздух мог свободно поступать.

Памятка для снятия сильного стресса.

Если вы страдаете от сильного беспокойства или даже панических атак, вначале хорошо потренироваться в дыхании вместе с терапевтом. В этих случаях необходимо точно освоить тренировку дыхания, заставить его правильно автоматизировать и использовать в случае необходимости.

Плохо натренированное дыхание может иметь в кризисной ситуации противоположные последствия. Выполните следующие действия:

1. Задержите дыхание на 3 секунды.
2. После долгого выдоха в течение 6 секунд.
3. Затем следует пауза.
4. Вдыхайте в течение 3 секунд.
5. Задержите дыхание на полном вдохе и, напрягая мышцы плеч, выталкивайте брюшную стенку вперед, задержитесь так на 3 секунды.
6. После долгого выдоха в течение 6 секунд выдыхайте медленно, и все мышцы тела полностью расслабляются.
7. Впоследствии весь процесс повторяется снова.

Тренировка дыхательных мышц: Цель тренировки - тренировать дыхательные мышцы аналогично скелетным мышцам. Это может быть сила, то есть направленная на укрепление мышц верхних и нижних конечностей, или выносливость. Здесь практикуются непрерывные или интервальные тренировки, например, с использованием велотренажера или ремня для ходьбы.

Сензомоторические тренировки: используются для улучшения баланса и стабилизации дыхания. Там обычно используют различные нестабильные вспомогательные средства.

Таким образом, нами была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Предлагаются возможные упражнения, не требующие специальных условий или специального оборудования на этапе развития базовых умственных навыков координации. Чтобы овладеть ими и повысить эффективность, применяются принципы последовательности, последовательности и участия. Желание овладеть саморегуляцией может стать залогом успеха. Это дисциплинирует самоуверенность и конечный успех спортсменов кинологов, позволяя им избегать ненужных сомнений и неуверенности в нестандартных ситуациях.

Выводы по 3 главе

Таким образом, нами была составлена программа, направленная на формирование эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов. Данная программа содержит в себе не только лекционные, но и тренинговые занятия, которые направлены на формирование и повышение эмоциональной устойчивости. Программа активно задействует внутренние резервы человека, развитие устойчивости через различные формы тренинга и игровые задания.

Процесс формирования эмоциональной устойчивости спортсменов – это целостная система учебно-воспитательной работы. Это сложный педагогический процесс, в основе которого лежит повседневная целенаправленная работа спортсменов.

Таким образом в результате реализации программы по формированию эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов уровень эмоциональной устойчивости отличается от изначального. В ходе математической обработки полученных результатов констатирующего и формирующего экспериментов получено подтверждение достоверности изменения эмоциональной устойчивости спортсменов кинологов. Получила подтверждение гипотеза исследования о повышении уровня эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов в спортивно прикладном собаководстве после реализации соответствующей программы.

Таким образом, нами была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Предлагаются возможные упражнения, не требующие специальных условий или специального оборудования на этапе развития базовых умственных навыков координации. Чтобы овладеть ими и повысить эффективность, применяются принципы последовательности, последовательности и участия. Желание овладеть саморегуляцией может стать залогом успеха. Это дисциплинирует самоуверенность и конечный успех спортсменов

кинологов, позволяя им избегать ненужных сомнений и неуверенности в нестандартных ситуациях.

Нами были разработаны рекомендации, которые способствуют снижению стресса у спортсменов-кинологов как в подготовительной деятельности, так и во время выступлений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, можем сделать вывод о том, что эмоциональная устойчивость – это многокомпонентное явление, которое имеет определенную структуру. В целом, данное явление целесообразно рассматривать как отдельное качество личности. Которое характеризуется способностью человека противостоять неблагоприятным факторам, преодолевать состояние эмоционального возбуждения и быстро возвращаться к состоянию душевного равновесия после стресса.

На современном этапе проблему эмоциональной стойкости, объединяют в три направления, исследование эмоциональной устойчивости в реализации деятельности в экстремальных и особых условиях, исследования в области психосоматика и психосоматических расстройств, исследование особенностей влияния эмоций на деятельность и поведение личности.

Таким образом, эмоциональная стойкость современного спортсмена-кинолога в процессе профессиональной деятельности снижает отрицательные эмоциональные воздействия, способствует предупреждению стрессовых ситуаций выявляет готовность к действиям в напряженных условиях. Надежность, эффективность и успех обеспечиваются этим фактором в сложной профессиональной деятельности. Основными детерминантами формирования эмоциональной устойчивости как профессионально важного качества у спортсмена-кинолога являются ресурсы подструктур эмоциональной устойчивости: психофизиологической, эмоционально-волевой, адаптивной и социально-перцептивной.

Таким образом, мы теоретически обосновали модель формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в спортивно-прикладном собаководстве. Сформулировали генеральную цель модели,

сконструировали «дерево» целей с задачами и подзадачами, выделили 4 этапа модели формирования.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что эмоциональная устойчивость спортсменов-кинологов имеет ряд особенностей, а также она является основополагающей чертой личности для хорошего профессионального роста.

Нами были определены этапы, методы и методики нашего опытно-экспериментального исследования, была согласована последовательность данных этапов. В ходе исследования применялись теоретические, эмпирические, психодиагностические, и количественные методы обработки эмпирических данных.

Таким образом, нами был подобран оптимальный диагностический инструментарий для исследования особенностей эмоциональной устойчивости среди спортсменов-кинологов в прикладном собаководстве. Выбранные нами методики подобраны в соответствии со спецификой деятельности респондентов, а также возрастными особенностями.

Проведение исследования эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов прошло в 3 этапа: поисково-подготовительный этап; опытно-экспериментальный этап; контрольно-обобщающий этап. Были даны характеристики выбранным методикам приведем их:

- Методика «Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева.

- Методика «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана».

- Методика «Прогноз», разработанная в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначенная для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости.

Проведена характеристика выборки. Проведенное исследование показало наличие у значительной части спортсменов-кинологов достаточно выраженного уровня тревожности. Было установлено наличие высокого

процент неудовлетворительной нервно-психической устойчивости, а также средний уровень выраженности потребностей. Что свидетельствует о не достаточном уровне эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов в данной группе испытуемых. Следовательно, очень важно разработать программу психолого-педагогического сопровождения по формированию эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов.

Таким образом, нами была составлена программа, направленная на формирование эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов. Данная программа содержит в себе не только лекционные, но и тренинговые занятия, которые направлены на формирование и повышение эмоциональной устойчивости. Программа активно задействует внутренние резервы человека, развитие устойчивости через различные формы тренинга и игровые задания.

Процесс формирования эмоциональной устойчивости спортсменов – это целостная система учебно-воспитательной работы. Это сложный педагогический процесс, в основе которого лежит повседневная целенаправленная работа спортсменов.

Таким образом в результате реализации программы по формированию эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов уровень эмоциональной устойчивости отличается от изначального. В ходе математической обработки полученных результатов констатирующего и формирующего экспериментов получено подтверждение достоверности изменения эмоциональной устойчивости спортсменов кинологов. Получила подтверждение гипотеза исследования о повышении уровня эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов в спортивно прикладном собаководстве после реализации соответствующей программы.

Нами была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Предлагаются возможные упражнения, не требующие специальных условий или специального оборудования на этапе развития базовых умственных навыков координации. Чтобы овладеть ими и

повысить эффективность, применяются принципы последовательности, последовательности и участия. Желание овладеть саморегуляцией может стать залогом успеха. Это дисциплинирует самоуверенность и конечный успех спортсменов кинологов, позволяя им избегать ненужных сомнений и неуверенности в нестандартных ситуациях.

Нами были разработаны рекомендации, которые способствуют снижению стресса у спортсменов-кинологов как в подготовительной деятельности, так и во время выступлений.

Можно сделать вывод о том, что успешность, эффективность, производительность деятельности личности, а в частности спортсменов-кинологов, обеспечивают те личностные качества, которые осознаются как неоспоримые ценности. В их структуру, бесспорно, и непременно должна входить и эмоциональная устойчивость спортсмена. Только тогда личность будет современной, цельной и нужной, если она будет понимать себя, и будет эффективно сотрудничать с другими.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2017. – 392 с.
2. Аникеева Н. П. Психологический климат в коллективе / Н. П. Аникеева. – Москва: Просвещение, 2018. – 285 с. – ISBN. 5-09-001063-3.
3. Аникиенко М. И. Аналитический взгляд на теоретико-методологические подходы к определению эмоциональной устойчивости / М. И. Аникиенко // Проблемы экстремальной и кризисной психологии. – 2021. – №3. – С. 11-18.
4. Баданина Л. П. Основы общей психологии / Л. П. Баданина. – 3-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2017. – 448 с. – ISBN 978-5-9765-0705-0.
5. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – Москва: Книга по требованию, 2019. – 496 с. – ISBN 978-5-458-32861-6.
6. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком / А. А. Бодалев. – Москва: Книга по требованию, 2018. – 198 с. – ISBN 978-5-458-36624-3.
7. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мецераков, В. Зинченко. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2018. – 672 с. – ISBN 978-5-8243-1442-7.
8. Бороздина Г. В. Психология и педагогика / Г. В. Бороздина. – Москва: Юрайт, 2017. – 480 с. – ISBN · 978-985-06-3481-8.
9. Бочарова С. П. Психология управления: монография / С.П. Бочарова, А.М. Бандурка, Е.В. Землянская. – Харьков: Образование, 2017. – 487 с. – ISBN 966-7336-03-1.
10. Васильев В. А. Юридическая психология / В. А. Васильев. – Москва: Академия, 2018. – 142 с. – ISBN 978-5-4365-1874-9.

11. Виноград О. В. Педагогические условия формирования профессиональных качеств военнослужащих-кинологов в процессе обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Виноград. – Хмельницкий, 2017. – 20 с.
12. Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учеб. пособие для бакалавров / Д. С. Горбатов. – Москва: Юрайт, 2017. – 307 с. – ISBN 978-5-9916-2462-6
13. Дзвоник Г. П. Эмоциональная устойчивость как профессиональное качество специалиста / Г. П. Дзвоник // Психология и социология. – 2019. – №5. – С. 30-33.
14. Долгова В. И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография / В. И. Долгова. – Москва: КДУ, 2017. – 228 с. – ISBN 978-5-98227-711-4
15. Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 2018. – С. 112-118.
16. Ермакова Е. С. Особенности психологической подготовки работников кинологических служб к исполнению обязанностей во время проведения поисково-спасательных работ / Е. С. Ермакова, П. Пинчук // Пути улучшения профессионального уровня работников кинологических служб: тезисы доп. науч.-практ. конф.. – Харьков, 2018. – С. 89-91.
17. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. – 2-е изд. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005. – 208 с.– ISBN 978-5-906777-27-0
18. Иващенко Ф. И. Практикум по методологии психологического исследования: практическое пособие / Ф. И. Иващенко. – Минск: ФУА-информ, 2018. – 138 с. – ISBN 985-6564-50-6.

19. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 3-е изд., переработанное и дополненное. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 783 с. – ISBN · 978-5-4461-1070-4.
20. Кокурина А. В. Экстремальная психология: теория и практика / А. В. Кокурина. – Москва: РУСАЙНС, 2017. – 228 с. – ISBN 978-5-4365-2160-2.
21. Кравченко А. И. Родителям о подростках, и подросткам о родителях / А. И. Кравченко. – Москва: Изд-во «Русское слово – учебная книга», 2018. – 178 с. – ISBN 5-94717-016-7.
22. Крысько В. Г. Социальная психология : учебное пособие / В. Г. Крысько. – Москва: Юрайт, 2019. – 560 с. – ISBN 978-5-9916-2588-3.
23. Лазурский А. Ф. Очерк науки о характерах : монография / А. Ф. Лазурский. – Москва: Юрайт, 2020. – 345 с. – ISBN 978-5-534-11354-9.
24. Лебедев И. Б. Психология в правоохранительной деятельности / И. Б. Лебедев, В. Л. Цветков. – Москва: Щит-М, 2017. – 310 с. – ISBN 593004127X.
25. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии : курс лекций / А. Н. Леонтьев. – Москва: Смысл, 2019. – 511 с. – ISBN · 978-5-89357-230-8.
26. Малахазов А. Р. Теоретические основы изучения эмоциональной устойчивости / А. Р. Малахазов // Научные статьи по социальной и политической психологии. – 2017. – № 40 (43). – С.62-71.
27. Милерян Е. А. Эмоционально-волевые компоненты надежности оператора. Очерки психологии труда оператора : монография / Е. А. Милерян. – Москва: Юрайт, 2018. – 245 с.
28. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – Москва: Академия, 2017. – 453 с. – ISBN 978-5-7695-4136-0.
29. Немов Р. С. Методология системного подхода к психологическим исследованиям личности / Р. С. Немов, Д. А. Яценко //

Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: Результаты и перспективы развития. – 2017. – С. 124–130.

30. Немов Р. С. Психология. Общие основы психологии : учебное пособие / Р. С. Немов. – Москва: Владос: Просвещение, 2017. – 576 с. – ISBN 978-5-691-01742-1.

31. Осипов А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – Москва: Сфера, 2018. – 509 с. – ISBN 5-89144-100-4.

32. Павлов И. П. Психология личности: определения, схемы, таблицы / И. П. Павлов. – (Зачет и экзамен). – Москва: Феникс, 2018. – 112 с.

33. Педагогика : учебник для бакалавров / под ред. Л. П. Крившенко. – Москва: Проспект, 2019. – 488 с. – ISBN 978-5-392-16726-5.

34. Перевалова А. А. Профессиональная стабильность будущего педагога / А. А. Перевалова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2018. – № 4 (20). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-stabilnost-buduschego-pedagoga>. (дата обращения 21.12.2022)

35. Перевалова А. А. Профессиональная стабильность будущего педагога. Исследование профессиональной устойчивости педагога / А. А. Перевалова // Вестник Кемеров. гос. ун-та. – 2019. – № 4–1 (60). – С. 81–86.

36. Перелыгина Е. Б. Психология имиджа : учеб. пособие для вузов / Е. Б. Перелыгина. – Москва: Аспект Пресс, 2017. – 223 с. – ISBN 5-7567-0265-2.

37. Петровский А. В. Психология : учебник для вузов / А. В. Петровский. – Москва: Academia, 2017. – 512 с. – ISBN: 978-5-7695-4515-3.

38. Писаренко В. М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека / В. М. Писаренко // Психологический журнал. – 2019. – Т.7. – №5. – С. 62–72.

39. Прикладная юридическая психология / под ред. А. М. Столяренко. – Москва: Приор, 2017. – 460 с. – ISBN: 5-238-00200-9.
40. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва: Воронеж, 2018. – 304 с. – ISBN 5-89502-089-5.
41. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. С. С. Корнеевков. – Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ, 2018. – 152 с. – ISBN 978-5-534-10940-5.
42. Ратанова Т. А. Психодиагностические методы изучения личности / Т. А. Ратанова, Н. Ф. Шляхта. – Москва: Флинта, 2018. – 352 с. – ISBN 5-89502-022-4.
43. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – Москва: Юрайт, 2018. – 478 с.
44. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций : учебное пособие / Я. Рейковский. – Москва: Прогресс, 2017. – 392 с.
45. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии : учебник для вузов / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 705 с. – ISBN 978-5-496-01509-7.
46. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 224 с. – ISBN 978-5-459-00888-3.
47. Рыжковская Т. Л. Основы психологии и педагогики : учебное пособие / Т. Л. Рыжковская. – Минск.: МИУ, 2018. – 345 с. – ISBN 985-490-225-0.
48. Савенкова Е. С. Эмоциональное выгорание педагогов дошкольного образования / Е. С. Савенкова // Вестник науки и образования. – 2019. – №10-2 (64). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-pedagogov-doshkolnogo-obrazovaniya>. (дата обращения 21.12.2022)
49. Савина Т. А. Эмоциональная устойчивость как фактор стабильности профессиональной деятельности педагога / Т. А. Савина //

Информация и образование: границы коммуникаций. – 2019. – № 1 (9). – С. 89-90.

50. Сайбулаева Д. Г. Особенности проявления синдрома «эмоционального выгорания» педагогов / Д. Г. Сайбулаева, П. М. Кагирова // МНКО. – 2018. – №3 (70). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov>. (дата обращения 21.12.2022)

51. Сапогова Е. Е. Психология развития человека : учеб. пособие / Е. Е. Сапогова. – Москва: Аспект Пресс, 2018. – 460 с. – ISBN 5-7567-0154-0.

52. Сарсембаева Э. Ю. Эмоциональное выгорание и вектор латеральности / Э. Ю. Сарсембаева// Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2020. – №XIII. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-i-vektor-lateralnosti>. (дата обращения 21.12.2022)

53. Свеницкий А. Л. Краткий психологический словарь / А. Л. Свеницкий. – Москва: Проспект, 2017. – 512 с. – ISBN 9785392017041.

54. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии : практическое пособие / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург.: Речь, 2000. – 350 с. – ISBN 5-9268-0010-2.

55. Тимченко А. В. Современные подходы к изучению роли эмоционального стресса в деятельности рискоопасных профессий / А. В. Тимченко // Вестник Харьковского государственного педагогического университета им. Г.С. Сковороды. Психология. – 2017. – № 5. – С. 178–181.

56. Троицкая Е. А. Психологическая устойчивость и субъективное благополучие личности как ресурсы для проявления эмпатии / Е. А. Троицкая // Вестник МГЛУ. – 2016. – № 7 – С. 59–64.

57. Фресс П. Эмоции. Экспериментальная психология / П. Фресс. – М.: Юрайт, 2017. – 247 с.

58. Чеснокова И. И. Самосознание личности. Теоретические проблемы психологии личности / И. И. Чеснокова. – Москва: Педагогика, 2017. – 225 с.
59. Чижова К. И. Психологическая сущность эмоциональной сферы личности / К. И. Чижова // Вестник экономической интеграции. – 2018. – № 1. – С. 166–172.
60. Чуфаровский Ю. В. Основы юридической психологии / Ю. В. Чуфаровский. – Москва: Дашков и ко, 2018. – 384 с. – ISBN 5-7858-0019-5
61. Шаар М. М. Личностные особенности и стойкость ремиссии при аддиктивных расстройствах / М. М. Шаар, А. Н. Алехин // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. Материалы II Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 549–556.
62. Широкова Н. П. Проблема формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы / Н. П. Широкова, Е. В. Мельник. – Челябинск: Издательство «Цицеро», 2017. – 151 с. – ISBN 978-5-91283-910-8.
63. Щеглова Г. С. Психолого-педагогическая коррекция синдрома эмоционального выгорания педагогов школы / Г. С. Щеглова // Концепт. – 2018. – № 8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-korreksiyasindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-shkoly> (дата обращения 21.12.2022).
64. Щербакова О. А. Изучение эмоциональной устойчивости студентов в контексте готовности к организации инклюзивной среды / О. А. Щербакова // Педагогический вестник. – 2018. – № 4. – С. 74–76.
65. Щербан Т. Д. Психологическо-эмоциональная устойчивость личности как основа профессиональности / Т. Д. Щербан, Наталья Замураева // Современные тенденции развития науки и образования: сборник тезисов докладов по материалам Международной научно-практической конференции. – Мукачево: Изд-во МГУ, 2020. – С. 269–270.

66. Щербатых Ю. В. Общая психология: учебное пособие / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 272 с. – ISBN 978-5-388-00230-3.

67. Эйсмонт Н. Г. Теоретические основы и практика научных исследований : учеб. пособие / Н. Г. Эйсмонт, В. В. Даньшина, С. В. Бирюков. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-388-00230-3

68. Яковлева Ю. В. Содержание педагогической деятельности по развитию эмоциональной устойчивости будущих педагогов при изучении вариативных курсов / Ю. В. Яковлева // Вестник Донецкого педагогического института. – 2018. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-pedagogicheskoy-deyatelnosti-po-razvitiyu-emotsionalnoy-ustoychivosti-buduschih-pedagogov-pri-izuchenii-variativnyh>. (дата обращения 21.12.2022)

69. Ярошук Д. В. Эмоциональная устойчивость личности как фактор поведения в экстремальных ситуациях / Д. В. Ярошук // Эффективность личности, группы и организации: проблемы, достижения и перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Кредо», 2017. – С. 314-316.

70. Belousova N. A. Neurodynamic Features of Elderly Teachers as Indicators of Professional Performance / N. A. Belousova, V. I. Dolgov, V. P. Maltsev // Advances in Health Sciences Research. – Tomsk: Atlantis Press, 2019. – P. 65-68.

71. Dolgova V. I. Formation of emotional stability of teachers-defectologists: program, results / V. I. Dolgova, E. V. Melnik, I. I. Kuzmina [et al.] // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS. – Грозный: European Publisher. – 2021. – P. 363-371.

72. <https://psychologyc.ru/diagnostika-potrebnosti-v-oschuscheniyah>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Психодиагностический инструментарий исследования эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов

Тест-опросник «Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева

Содержание утверждений

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильное ощущение?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, одобрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно Вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрчиваете ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли Вас беспокоит мысль о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встрече с людьми?
16. Верно ли, что Вас легко задеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все «горит» в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?
23. Часто ли Вас терзает чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?

25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в шумной компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится от того, что разные мысли приходят Вам в голову?
32. Верно ли, что Вам часто приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли Вам работа, которая требует пристального внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых людях только хорошее даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Верно ли, что Вы раздражительны?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действия?
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или работы?
50. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
51. Трудно ли получать настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
 56. Любите ли Вы подшучивать над другими?
 57. Страдаете ли Вы бессонницей?

Тест-опросник ЕРІ (1963 г.) уверенно занимает первое место по частоте использования среди других психодиагностических методик.

Код опросника

Искренность: ответы «да» на вопросы 6, 24, 36; ответы «нет» на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Экстраверсия: ответы «нет» на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51; ответы «да» на вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Нейротизм: ответы «да» на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Интерпретация показателей по шкале «Искренность»

Количественный показатель	Интерпретация
0-3	Откровенный
4-6	Ситуативный
7-9	Лживый*

Следует обязательно отметить, что в данном случае речь идет только лишь о степени искренности при ответах на вопросы теста, а отнюдь не о лживости как личностной характеристике.

Экстраверсия		Нейротизм	
Да	Нет	Да	Нет
1, 3, 8, 10	5, 15	2,4,7	
13, 17, 22	20	9, 11, 14	
25, 27, 29	32, 34	16, 19, 21, 23	
39, 44, 46	37, 41	26, 28, 31, 33	
49, 53, 56	51	36, 38, 40, 43	
		45, 47, 50, 52	
		55, 57	

Обработка результатов

Вначале необходимо обработать результаты по шкале «Искренность». Она диагностирует склонность давать социально желаемые ответы. Если этот показатель превышает 5 баллов, то можно утверждать, что респондент не искренен в ответах на тест.

Затем следует по каждому показателю посчитать сумму баллов, начисляя по одному баллу за каждый ответ, совпадающий с ключом.

Сравнив полученные результаты, по шкалам «Экстраверсия» и «Нейротизм» с интерпретацией в таблицах, нужно отложить на схеме полученные результаты по шкале «интроверсия – экстраверсия» и по шкале «нейротизм» (эмоциональная устойчивость – нестабильность). Сочетание характеристик по двум шкалам укажет на тип темперамента.



В основе каждого из четырех типов лежат особые сочетания свойств нервной системы:

- у холерика сильная нервная система, он легко переключается с одного на другое, но неуравновешенность его нервной системы уменьшает совместимость (уживчивость) с другими людьми. Холерик склонен к резким переменам в настроении, вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам;
- у сангвиника также сильная нервная система, а значит, и хорошая работоспособность, он легко переходит к другой деятельности, к общению с другими людьми. Сангвиник стремится к частой смене впечатлений, легко и быстро отзывается на происходящие события, сравнительно легко переживает неудачи;
- у флегматика сильная, работоспособная нервная система, но он с трудом включается в другую работу и приспосабливается к новой обстановке. У флегматика преобладает спокойное, ровное настроение. Чувства обычно отличаются постоянством;
- меланхолик характеризуется низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью мимики и речи, быстрой утомляемостью. Его отличают высокая эмоциональная чувствительность ко всему, что происходит вокруг него. Чуткость к другим делает меланхоликов универсально уживчивыми (совместимыми) с другими людьми,

но сам меланхолик склонен переживать проблемы внутри себя и, следовательно, склонен к саморазрушению.

Показатель «Интроверсия-Экстраверсия» характеризует индивидуально-психологическую ориентацию человека либо (преимущественно) на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на внутренний субъективный мир (интроверсия). Принято считать, что экстравертам свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (но малая настойчивость) и высокая социальная адаптированность. Экстраверты обычно обладают внешним обаянием, прямолинейны в суждениях, как правило, ориентируются на внешнюю оценку. Хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений.

Интровертам присущи – необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения к социальной адаптации. Интроверты лучше справляются; с монотонной работой, они более осторожны, аккуратны и педантичны.

Амбивертам присущи черты экстра- и интроверсии. Иногда лицам, для уточнения этого показателя рекомендуется дополнительное обследование с использованием других тестов.

Показатель нейротизма характеризует человека со стороны его эмоциональной устойчивости (стабильности). Показатель этот также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной эмоциональной устойчивостью, прекрасной адаптированностью (показатель 0-11 по шкале «нейротизм»), а на другом – чрезвычайно нервный, неустойчивый и плохо адаптированный тип (показатель 14-24 по шкале «нейротизм»).

Эмоционально устойчивые (стабильные) – люди, не склонные к беспокойству, устойчивые по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству.

Эмоционально нестабильные (невротичные) – чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.

Каждый тип темперамента природно обусловлен, нельзя говорить о «хороших и плохих» темпераментах, можно лишь вести речь о различных способах поведения и деятельности, об индивидуальных особенностях человека. Каждый же человек, определив тип своего темперамента, может более эффективно использовать его положительные черты.

Методика «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана».

а) Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий.

б) Я бы предпочел работать на одном месте.

2.

- а) Меня взбадривает свежий, прохладный день.
- б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
- 3.
- а) Мне не нравятся все телесные запахи.
- б) Мне нравятся некоторые телесные запахи.
- 4.
- а) Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие.
- б) Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.
- 5.
- а) Я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив.
- б) Я бы предпочел жить в неопределенные, смутные дни нашей истории.
- 6.
- а) Я не могу вынести езду с человеком, который любит скорость.
- б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.
- 7.
- а) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то предпочел бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или ничего.
- б) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то я бы предпочел работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе.
- 8.
- а) Я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы.
- б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моим воззрением, больше стимулируют, чем люди, которые согласны со мной.
- 9.
- а) Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование.
- б) Страхование – это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.
- 10.
- а) Я бы не хотел оказаться загипнотизированным.
- б) Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.
- 11.
- а) Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от нее столько, сколько возможно.
- б) Наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.
- 12.

а) В холодную воду я захожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней.

б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.

13.

а) В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность.

б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.

14.

а) Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком.

б) Худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.

15.

а) Я предпочитаю эмоционально выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны.

б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».

16.

а) У людей, едущих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред.

б) Мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить на нем.

Ключ к тесту отражен в таблице 1.1.

Таблица 1.1 – Ключ к тесту

1. а	5. б	9. а	13. б
2. а	6. б	10. б	14. б
3. б	7. б	11. а	15. а
4. б	8. б	12. б	16. б

Каждый ответ, совпавший с ключом, оцените в 1 балл. Полученные баллы суммируйте. Сумма совпадений и является показателем уровня потребностей в ощущениях.

Интерпретация результата

Высокий уровень потребностей в ощущениях (11-16 баллов) обозначает наличие влечения, возможно, бесконтрольного, к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям, что часто может провоцировать испытуемого на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях.

От 6 до 10 баллов – средний уровень потребностей в ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть с одной стороны – об открытости новому опыту, с другой стороны – о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

Низкий уровень потребностей в ощущениях (от 0 до 5 баллов) обозначает присутствие предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений (и информации) от жизни. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

Методика «Прогноз»

Инструкция: «Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

Текст опросника

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня, в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.
83. У меня были приводы в милицию.
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

Обработка результатов тестирования:

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

Ключ

Шкала искренности: Нет (-): 1,4,6,8,9, 11,16,17, 18, 22,25, 31,34,36,43

Шкала нервно-психической устойчивости: Да (+): 3,5,7,10,15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50,51,52,53,56, 57, 59, 60, 62,63, 64,65,66, 67,69, 70,71,72, 73, 74, 75,76,77,78,79,80,81,82, 83,84; Нет (-):2,12,13,14, 19,21,23,24, 28, 30, 38, 39, 46,54,55,58, 61,68

Интерпретация (сырые баллы) представлена в таблице 1.2. Перевод сырых баллов в 10-ти бальную оценку представлен в таблице 1.3.

Таблица 1.2 – Интерпретация по методике (сырые баллы)

Баллы	Заключение и рекомендации
29 и более	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.
14-28	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.
13 и менее	Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

Таблица 1.3 – Перевод сырых баллов в 10-ти бальную оценку

Оценка по 10-бальной шкале	Сумма ответов по шкале НПУ	Группа НПУ	Прогноз
10	5 и менее	высокая НПУ	Благоприятный
9	6	высокая НПУ	Благоприятный
8	7-8	хорошая НПУ	Благоприятный
7	9-10	хорошая НПУ	Благоприятный
6	11-13	хорошая НПУ	Благоприятный
5	14-17	удовлетворительная НПУ	Благоприятный
4	18-22	удовлетворительная НПУ	Благоприятный
3	23-28	удовлетворительная НПУ	Благоприятный
2	29-32	неудовлетворительная НПУ	Неблагоприятный
1	33 и более	неудовлетворительная НПУ	Неблагоприятный

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования эмоциональной устойчивости спортсменов кинологов

Таблица 2.1 – Результаты по методике «Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева

Код испытуемого	До измерения, $t_{до}$	Уровень нейротизма
1	6	Низкий уровень
2	14	Средний уровень
3	2	Низкий уровень
4	22	Высокий уровень
5	19	Высокий уровень
6	11	Средний уровень
7	16	Средний уровень
8	10	Средний уровень
9	17	Высокий уровень
10	10	Средний уровень
11	6	Низкий уровень
12	13	Средний уровень
13	14	Средний уровень
14	17	Высокий уровень
15	16	Средний уровень
16	9	Средний уровень
17	2	Низкий уровень
18	13	Средний уровень
19	21	Высокий уровень
20	10	Средний уровень

Итого: низкий уровень - 20% (4 чел.), средний уровень- 55% (11 чел.),
высокий уровень- 25% (5 чел.)

Таблица 2.2 – Результаты по методике «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана»

Код испытуемого	До измерения, $t_{до}$	Уровень выраженности потребностей
1	4	низкий уровень
2	11	высокий уровень
3	6	средний уровень
4	12	высокий уровень
5	15	высокий уровень
6	10	средний уровень
7	11	высокий уровень
8	5	низкий уровень
9	8	средний уровень
10	7	средний уровень
11	4	низкий уровень
12	11	высокий уровень
13	9	средний уровень
14	5	низкий уровень
15	7	средний уровень
16	7	средний уровень
17	2	низкий уровень
18	5	низкий уровень
19	14	высокий уровень
20	8	средний уровень

Итого: низкий уровень - 30% (6 чел.), средний уровень - 40% (8 чел.), высокий уровень - 30% (6 чел.)

Таблица 2.3 – Результаты по методике «Прогноз»

Код испытуемого	До измерения, $t_{до}$	Группа НПУ
1	5	удовлетворительная НПУ
2	2	неудовлетворительная НПУ
3	7	хорошая НПУ
4	5	удовлетворительная НПУ

Продолжение таблицы 2.3

5	2	неудовлетворительная НПУ
6	2	неудовлетворительная НПУ
7	1	неудовлетворительная НПУ
8	8	хорошая НПУ
9	5	удовлетворительная НПУ
10	5	удовлетворительная НПУ
11	6	хорошая НПУ
12	2	неудовлетворительная НПУ
13	6	хорошая НПУ
14	9	высокая НПУ
15	8	хорошая НПУ
16	8	хорошая НПУ
17	10	высокая НПУ
18	9	высокая НПУ
19	2	неудовлетворительная НПУ
20	8	хорошая НПУ

Итого: высокий уровень НПУ - 15% (3 чел.), хороший уровень НПУ- 35% (7 чел.), удовлетворительный уровень НПУ-20% (4 чел.), неудовлетворительный уровень НПУ- 30% (6 чел.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования эмоциональной устойчивости спортсменов.

Проблема повышения результативности и надежности соревновательной деятельности привлекает все большее внимание специалистов.

В связи с обострением спортивной конкуренции и обусловленным этим повышением требований к уровню выступлений спортсменов роль "психологического фактора" в этой сфере деятельности становится все более ощутимой.

Спецификой многих видов спорта является то что, не требуется значительной динамической работы, и основная соревновательная и тренировочная нагрузка ложится на психику спортсмена.

Необходимо отметить, что развитие современного спорта предъявляет к психике человека все более и более жесткие требования. От спортсмена требуется высокий уровень развития внимания, памяти, эмоциональной устойчивости как одних из факторов соревновательной надежности.

Одним из основных психологических факторов, обеспечивающих надежность соревновательной деятельности, является фактор эмоциональной устойчивости, позволяющий спортсмену надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической энергии.

Однако до настоящего времени не существует единого подхода к изучению проблемы надежности и соответственно общепризнанных и эффективных методов ее диагностики и регуляции. Чаще всего оценка надежности производится на основе выявления динамики психофункциональных и самооценочных сдвигов в предсоревновательном периоде по сравнению с тренировочным. Но такой подход к определению психической надежности не вполне оправдан, так как сводится лишь к диагностике психических состояний. Важно не только какое эмоциональное состояние развивается у спортсмена на старте, но и то, как корректировать свою деятельность с учетом этого состояния на основе личностных факторов.

Актуальность исследования.

Разработка вопросов психологической подготовки спортсменов в настоящее время особенно актуальна, так как уже на начальном этапе подготовки выступления в соревнованиях проходят в условиях жесткой конкурентной борьбы и характеризуются повышенным эмоциональным напряжением.

В процессе соревнований эмоциональное возбуждение часто достигает чрезмерно высокого уровня, что, как правило, отрицательно сказывается на эффективности выполнения технических действий, а, следовательно, и на спортивных результатах.

Кроме того, анализ литературы показывает, что, несмотря на признание актуальности совершенствования психологического обеспечения спортивной деятельности, проблема повышения эмоциональной устойчивости в спортивной психологии изучалась в основном применительно к высококвалифицированным спортсменам при отсутствии должного внимания к ней при подготовке спортсменов, что позволяет еще раз сказать об актуальности данной темы..

Целью программы является повышение эффективности спортивной деятельности спортсменов на основе учета индивидуальных и типологических показателей эмоциональной устойчивости.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи:

Сформировать знания:

по проблеме эмоциональной устойчивости в спортивной деятельности;

о методах и способах работы с эмоциональной устойчивостью.

Сформировать умение:

создавать состояние психической готовности к выступлению в состязаниях;

сохранять и управлять психо-эмоциональным состоянием в ходе спортивной борьбы.

Методологической основой программы явились отечественные и зарубежные теоретические разработки и концептуальные положения в области психологии, психофизиологии, теории и методики физической культуры и спортивной подготовки (Л.М. Аболин, Б.Г. Ананьев, Н.Д. Левитов, А.Н. Леонтьев, В.С. Мерлин, И.П. Павлов, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, А.В. Родионов, Б.М. Теплов, О.А. Черникова и др.).

Программа рассчитана на 10 занятий по 40-60 минут. Занятия 1 и 2 представляют собой общий лекционный материал по вопросу психорегуляции. Занятия 3 проводится на открытом воздухе. На занятии 4 возвращаемся в аудиторию и проводятся ещё одна небольшая лекция. С занятия 5 начинается практика на которой рассматриваются различные методы по психорегуляции и саморегуляции эмоциональных состояний спортсменов. На практических занятиях ведущий рассказывает о методе, его эффективности и способы применения, ведущий должен владеть основами методик о которых он рассказывает уметь продемонстрировать их на себе. Также практика предполагает что спортсмены могут выполнять методику коллективно под руководством ведущего либо ведущий приглашает 1 или 2 слушателей и совместно с ними показывает применение метода.

ЗАНЯТИЕ № 1

Лекция на тему «Психические состояния, возникающие в спортивной деятельности»

Цель занятия – сформировать понятия о психическом состоянии, классификация психических состояний, «перетренированности», «переутомления», «перегорания» характеристика предстартовых эмоциональных состояний.

1. Понятие психического состояния. Классификация психических состояний. Психическое состояние и деятельность

2. Состояния «перетренированности», «переутомления», «перегорания». Причины возникновения этих состояний у спортсменов в тренировочной деятельности.

3. Характеристика предстартовых эмоциональных состояний. Механизмы их возникновения

4. Возникновение эмоциональной напряженности в соревновательной деятельности

5. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности

Вопросы к теме

1. Дайте определение понятиям «психические состояния» и «функциональные состояния». Тождественны ли они?
2. Назовите и охарактеризуйте типично положительные и отрицательные состояния.
3. Назовите и охарактеризуйте специфические состояния человека.
4. Дайте определение понятиям «напряжение» и «напряженность» и охарактеризуйте их.
5. Каковы причины возникновения перетренированности?
6. Назовите причины возникновения переутомления.
7. Опишите причины и характеристики эмоционального выгорания спортсменов.
8. Каковы рекомендации по организации профилактики и устранения «выгорания» спортсменов?
9. Какие факторы влияют на выраженность предстартового волнения спортсменов?

ЗАНЯТИЕ № 2

Лекция на тему «Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов»

Цель занятия – сформировать понятие «психическая надежность», саморегуляции.

План:

1. Понятие «психическая надежность».
2. Факторы, определяющие надежность деятельности спортсмена.
3. Способность к саморегуляции, как показатель психической надежности спортсмена.

Вопросы к теме

1. Каковы основные показатели соревновательной надежности в спорте?
2. Назовите и охарактеризуйте функциональные звенья осознанно-произвольной саморегуляции.
3. Каковы особенности развития общей способностей саморегуляции?
4. Каковы особенности развития индивидуального стиля саморегуляции в конкретной деятельности?
5. Каковы стилевые особенности системы саморегуляции произвольной активности высококвалифицированных спортсменов?

ЗАНЯТИЕ № 3

Проводится на открытом воздухе, спортплощадке или в зале.

Цель занятия — создать благоприятные условия для работы группы, наладить взаимодействие, поддержать интерес к программе.

Эмоциональные упражнения

1. Бег с буксированием партнера за веревку длиной около 2 метров. Пробежав примерно 50 м, на ходу поменяться местами и продолжать бег.
2. Бег на 2-3 шага с закрытыми глазами.
3. Бег со сменой лидера по сигналу тренера.
4. Бег с борьбой за лидерство по сигналу.
5. Бег в среднем темпе с неоднократными ускорениями. Темп усиливается тренером.
6. Метание теннисного мяча на бегу в щиты – мишени, в руки тренера, стоящего слева от бровки.
7. Бег с подбрасыванием мяча вперед вверх.
8. Бег с передачей мяча партнеру, бегущему сбоку на расстоянии 2 м.
9. Бег с бревном на плече. Бревно поочередно несет то один бегун, то другой.
10. Бег на 30-50 м с ходу. Спортсмен набирает максимальную скорость, и от определенной отметки тренер включает секундомер. Результаты объявляются после каждой попытки, что содействует повышению интереса занимающихся в тренировке.
11. Бег с задержкой дыхания. Дыхание задерживается не более, чем на 5 секунд неоднократно. Задержка дыхания при регулярной тренировке мобилизует резервные силы сердечной мышцы.

Беговые упражнения вызывают эмоциональный подъем.

Разнообразие эмоциональных упражнений устраняет возможность нервного перенапряжения спортсмена и поэтому является важным средством сохранения спортивной формы и спортивного долголетия. В сочетании с методикой саморегулирования эмоционального состояния такие упражнения служат базой для воспитания эмоциональной устойчивости.

ЗАНЯТИЕ № 4

Лекция «Методы психорегуляции спортсменов. Их характеристика и анализ эффективности».

Цель занятия- ознакомление с методами психорегуляции спортсменов

План:

1. Понятие и методы психорегуляции
2. Основные методы психической саморегуляции

Методы психологической саморегуляции (англ. methods of psychological self-regulation) -комплекс методов и обучающих программ, направленных на формирование адекватных внутренних средств деятельности человека по управлению собственным состоянием. Методы психологической саморегуляции и ориентированы на обучение человека специальным приемам произвольного изменения собственного состояния, которые в дальнейшей жизни могут использоваться им самостоятельно. К числу основных групп методов психологической саморегуляции относятся: техники нервно-мышечной релаксации, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка и т. д.

ЗАНЯТИЕ № 5

Цель занятия – познакомить слушателей с различными приемами регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний, выявить соотношение положительных и отрицательных эмоций в жизни; познакомить членов группы с приемами релаксации и контроля своих эмоциональных состояний.

«Учимся расслабляться»

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, «зажатость», тревогу, можно помочь себе расслабиться с

помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не нанося ущерба интересам другого человека. Затем он знакомит слушателей с тремя способами релаксации.

1. «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая – до девяти. Можно и не считать, если так удобнее и легче». По окончании упражнения ведущий предлагает рассказать, кто что испытал, что почувствовал, выполняя это упражнение. Начинает рассказ сам ведущий, показывая, как можно говорить о своих чувствах.

2.«Следующий способ расслабления можно условно назвать «Заколдованное слово». Например, в напряженной ситуации мы можем произнести про себя это «волшебное слово» и почувствуем себя намного легче, увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «стоп», «все хорошо» и т.д. Главное, чтобы эти слова помогали вам. Давайте попробуем. По окончании ведущий спрашивает, какие слова подобрал для себя каждый из участников и что он почувствовал.

3. «Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Эти утверждения обязательно должны быть положительными. Например, «Я не волнуюсь», «Я абсолютно спокоен», и т.д. Начнем!» По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать о том, какие ситуации вспомнились.

«Список чувств»

Материалы: бумага, ручки. Ведущий делает небольшое вступление: «В жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева

– положительные, справа – отрицательные». На выполнение задания дается пять минут. После этого ведущий просит подчеркнуть названия самого приятного чувства среди первых, и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительного и сколько отрицательного. Это задание имеет и диагностическое значение: если отрицательных эмоций названо больше, слушателю требуется больше внимания и поддержки, так как у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений.

3. «Экспресс-АТ» Ведущий инструктирует участников: «А сейчас вы освоите «Экспресс-АТ». Речь идет об аутогенной тренировке. Сосредоточившись, уйдя в себя, человек способен особенно эффективно воздействовать на себя, внушать себе желаемое. Самовнушение полезно для самовоспитания. Удобно расположитесь в кресле, закройте глаза, расслабьтесь. Вы сидите удобно, и ваши мышцы отдыхают. Вы отдыхаете, и внутренние органы спокойны. Вы не ощущаете своего тела, оно не беспокоит вас. Скажите себе: «Мое лицо неподвижно и маскообразно». Мышцы плеч должны быть расслаблены, и плечи свободно обвисают. Поднимите и опустите плечи, расслабьте мышцы плеч. Глаза закрыты, в комнате тихо, и информация со стороны органов чувств не беспокоит и не тревожит. Тело расслаблено. Вы отдыхаете, ничем не озабочены. Все, что скажете себе в этом состоянии, будет воспринято каждой клеточкой вашей нервной системы. Теперь я медленно, тихо и ритмично считаю до 25. Размеренный счет еще более подготовит вас к восприятию самовнушения. На занятиях вы будете повторять мои слова. Вы доверяете мне, вы знаете, что я желаю вам добра. Постепенно вы поймете, как это делать, и далее, уже без меня, будете сами себе внушать желаемое. А пока повторяйте за мной вполголоса: "Я никогда не соглашусь быть слабым, безвольным, боязливым, я никогда не соглашусь быть хуже других. Я сделаю все, что от меня зависит, чтобы быть развитым умственно, сильным физически, ловким, смелым, решительным, волевым, организованным человеком, ни в чем не

уступающим своим сверстникам. Я никогда не буду самоуверенным, я обязательно добьюсь заслуженной уверенности в себе. Отныне и навсегда мой путь – путь постоянного самосовершенствования. Я так хочу, и так будет. Упорным трупом я сделаю сам себя, и это моя клятва самому себе. Это сурово, но я сам выбираю этот путь. И я понимаю, что нельзя упустить этот шанс стать настоящим человеком. Сегодня я начинаю работу над собой, чтобы к последнему занятию я пришел более умным, смелым, решительным, волевым, организованным человеком, чем я есть сейчас.

4. «Подведение итогов» обсуждение занятия, ответы на вопросы.

ЗАНЯТИЕ № 6

Цель занятия- ознакомление с дыхательными упражнениями.

Дыхательные упражнения при соревновательном стрессе.

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают задолго до соревнований. Это требует организации и проведения порой несложных мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности, таких как, например, дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения позволяют быстро снять раздражение, гнев или успокоиться. За несколько минут, дыхательная гимнастика позволяет создать такое психоэмоциональное состояние, при котором у спортсмена появляется уверенность в себе, ощущение свободы и раскрепощенности всего тела. Дыхательные упражнения расширяют функциональные резервы организма. Исследованием С. В. Вишняковой было установлено, что «...положительный эффект в тренировочном процессе юных спортсменок на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике достигается в результате систематического использования программы дыхательных упражнений».

Методика выполнения дыхательного упражнения несложна. Спортсмен должен сделать 4 глубоких, коротких вдоха носом. Затем сделать паузу 3-5 секунд и снова без остановки 4 глубоких вдоха носом. Выдох обязательно должен осуществляться через рот без звука. Счет в дыхательной гимнастике осуществляется мысленно на 8. 4 счета на вдох и 4 на выдох. Так надо проделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Глубокий, короткий вдох носом делается при сомкнутых губах. Специально плотно сжимать губы в момент вдоха не следует. Они смыкаются слегка, естественным образом. После короткого, глубокого вдоха носом губы непроизвольно разжимаются. Происходит выдох через рот неслышно. При выполнении упражнения плечи поднимать нельзя. В момент вдоха они должны быть неподвижны. Живот при вдохе также должен оставаться неподвижным. Во время выполнения упражнения следует сосредоточиться только на самой процедуре. Иначе собьетесь. В начале тренировки возможно возникновение головокружения. Этого не следует пугаться. Следует сделать небольшой перерыв и продолжить упражнения сидя. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

После ознакомления с методикой ведущий демонстрирует ее исполнение затем участники группы поочередно под контролем ведущего применяют ее на себе.

Упражнения для саморегуляции эмоционального состояния спортсмена

Упражнения просты, легко запоминаются, удобны в применении и не требуют больших затрат времени на изучение.

Рекомендуемые упражнения оказывают успокаивающее воздействие на спортсменов при использовании их в различных ситуациях (ожидание старта, перерыв между попытками или таймами, на запасной скамейке, после неудачной попытки).

Спортсмен самостоятельно подбирает себе один или несколько нижеперечисленных методов в зависимости от субъективных ощущений.

Упражнения для лиц, привыкших засыпать лежа на боку

1. приподнять прямую руку на 5-10 см и держать ее вдоль тела примерно 2 минуты, отпустить;
2. приподнять так же одну ногу или стопу и держать ее до утомления мышц;
3. расслабиться на несколько секунд. Затем снова выполнить вышеуказанные упражнения в любой последовательности 1-2 раза в зависимости от состояния засыпающего.

Упражнения для лиц, привыкших засыпать лежа на спине

1. приподнять и удерживать руку вдоль тела – 2 минуты;
2. приподнять так же другую руку – 2 минуты;
3. лежа ноги врозь, сомкнуть носки ступней (пятки остаются разомкнутыми). Удерживать 2 минуты.
4. расслабить руки и ноги на несколько секунд. При необходимости повторить комплекс.

В дневное время для успокоения рекомендуется на 1-2 минуты крепко сжать руку в кулак или, сидя на скамейке, напряженно согнуть ногу в голеностопном суставе (взять стопу на себя).

5. метод прерывистого дыхания. Обычно на дыхание не обращают внимания. Если же человек сосредоточился на регуляции своего дыхания, он может отвлечься от волнующих мыслей.

Внимание сосредоточивается на расстановке паузы в дыхательном цикле по следующей схеме:

А) вдох – задержать дыхание (пауза) – выдох (повтор 4-5 раз)

Б) вдох – выдох – пауза

В) вдох – пауза – выдох – пауза.

Усложнять схему изменением продолжительности паузы от 1 до 5 секунд.

Упражняться 1-10 минут.

Выполняем упражнения с участием слушателей.

Подводим итоги вопросы о методах, анализ услышанного, что требует более детального пояснения.

ЗАНЯТИЕ № 7

Цель- знакомство и освоение метода нервно-мышечной релаксации.

Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона.

Нервно-мышечная или прогрессивная релаксация представляет собой технику снижения нервно-мышечного напряжения. Она была разработана в 30-х годах прошлого столетия американским врачом Эдмундом Джекобсоном (Якобсоном). Обоснование и основные положения техники Э. Джекобсон представил в книге «Прогрессивная релаксация» (1929). Изначально данная техника автором разрабатывалась для пациентов больниц. Э. Джекобсон, наблюдая за своими пациентами, заметил, что больные часто напряжены и не могут расслабиться. Э. Джекобсон стал обучать своих пациентов упражнениям, в которых требовалось сначала напрячь определенную группу мышц, а затем расслабить ее, переходя от одной группы мышц к другой. Сама техника нервно-мышечной релаксации не является сложной. Начинается техника с напряжения одной группы мышц, затем следует напрячь другую группу мышц. Тем временем первая группа мышц должна быть уже расслаблена. Так продолжается до тех пор, пока не наступает полное расслабление тела. Именно поэтому эту технику еще называют прогрессивной релаксацией. Напряжение и расслабление мышц происходит в следующем порядке: кисти предплечье, плечо (попеременно на каждой руке), верхняя, средняя и нижняя треть лица, шея, груды диафрагма, спина и живот, бедра, голени и стопы (попеременно на каждой ноге).

Для занятий нервно-мышечной релаксацией необходимо спокойное место. Кроме того, нужно ограничить или локализовать действие звуковых и световых раздражителей. Одежда и обувь не должны стеснять. Если человек испытывает болезненные ощущения в процессе занятий, то нужно прекратить выполнение упражнений. Не стоит напрягать травмированные мышцы. Выполнять упражнения следует в положении лежа на спине. Надлежит найти удобное положение для рук и ног, принять удобное положение. По мере приобретения опыта в нервно-мышечной релаксации человек научается расслабляться сидя или даже стоя. Делать упражнения

следует не спеша. Это достаточно длительный процесс, поэтому не следует ожидать быстрых результатов. Для того, чтобы хорошо освоить данную технику, необходимы регулярные занятия.

ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ МЕТОДА НА СЕБЕ ИЛИ ОДНОМ ИЗ СЛУШАТЕЛЕЙ С ПОЯСНЕНИЯМИ.

МЕТОД ПРОГРЕССИВНОЙ РЕЛАКСАЦИИ Э. ДЖЕКОБСОНА ФАЗЫ И ШАГИ

Метод прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону устраняет тревогу в стрессовых ситуациях. Процесс расслабления проходит следующие фазы.

1. Попытка к расслаблению.
2. Расслабление.
3. Наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению.
4. “Переживание” расслабления.

Расслабление происходит поэтапно.

Первый шаг —расслабление мышц рук.

Второй шаг —расслабление мышц ног.

Третий шаг —работа над дыханием.

Четвертый шаг —расслабление мышц лба.

Пятый шаг —расслабление мышц глаз.

Шестой шаг —расслабление мышц речевого аппарата.

Каждому шагу расслабления соответствуют специфические упражнения. Овладение этими приемами расслабления поможет школьникам в кратчайшие сроки восстановить нервно-психическое равновесие, почувствовать себя отдохнувшими и полными сил.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК (4-5 МИНУТ) Устройтесь поудобнее (сидя или лежа).Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите кулак правой руки, при этом контролируйте степень сжатия,

почувствуйте напряжение мышц кисти, предплечья —разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните свои ощущения. Еще раз сожмите кулак как можно сильнее —держите. Разожмите кулак, попытайтесь достичь глубокого расслабления. Сравните ваши ощущения. Повторите все левой рукой. В это время все тело остается полностью расслабленным. Сожмите пальцы обеих рук в кулак. Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья. Разожмите пальцы, расслабьтесь. Сравните ваши ощущения. Продолжайте расслабление. Согните правую руку в локте и напрягите бицепс. Напрягите бицепс как можно сильнее, контролируйте напряжение бицепса. Разогните локоть, расслабьте бицепс и почувствуйте разницу. Попробуйте максимально почувствовать расслабление бицепса. Еще раз напрягите бицепс, поддерживайте напряжение, почувствуйте степень напряжения. Расслабьтесь полностью. Сравните ваши ощущения. Постоянно сосредоточивайте ваше внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении. Повторите то же самое левой рукой. Повторите то же самое одновременно двумя руками. Меняйте степень и длительность напряжения мышц перед расслаблением. Сравните ваши ощущения. Вытяните руки вперед и почувствуйте напряжение трицепса. Верните руки в исходное положение, расслабьтесь, почувствуйте разницу в ощущениях. Повторите еще раз. Еще раз сравните ваши ощущения. Теперь попытайтесь полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения. Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления. Отметьте ощущения тепла и тяжести в руках по мере расслабления. Руки расслабленные и тяжелые... расслабленные и тяжелые.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА (4-5 МИНУТ) Наморщите лоб, поднимите брови. Наморщите лоб сильнее... и расслабьте. Сдвиньте брови и отметьте напряжение.

Расслабьте и разгладьте брови. Сильно зажмурьте глаза, ощущайте напряжение... и расслабьтесь, не открывая глаз. Почувствуйте расслабление мышц лба, глаз. Крепко сожмите зубы, напрягите челюсти. Почувствуйте

напряжение челюстей. Расслабьтесь, чуть-чуть приоткройте рот. Крепко прижмите язык к верхнему небу. Ощущайте напряжение языка...и расслабьте, опустив язык. Округлите губы, как будто вы хотите произнести букву “о”, расслабьтесь. Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением. Ощутите расслабление всех мышц вашего лица: лоб, глаза, челюсти, язык расслабляются. Расслабьтесь полностью. Ощутите тепло и тяжесть во всех мышцах лица.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ И СПИНЫ (4-5 МИНУТ)

Сконцентрируйте внимание на мышцах шеи. Наклоните голову назад как можно сильнее, ощутите напряжение шеи. Поверните голову налево до отказа. Отметьте напряжение. Поверните голову направо до отказа, почувствуйте напряжение. Верните голову в исходное положение. Расслабьтесь. Сравните ваши ощущения. Наклоните голову вперед, коснитесь подбородком груди. Почувствуйте напряжение шеи. Верните голову в исходное положение. Расслабьтесь, почувствуйте тепло и расслабление. Поднимите плечи к ушам, сведите лопатки, не напрягая при этом рук. Сделайте круговое движение плечами с максимальной амплитудой. Верните плечи в исходное положение. Расслабьтесь. Ощутите приятный контраст между напряжением и расслаблением, Выгните позвоночник дугой и ощутите напряжение вдоль позвоночника. Вернитесь в исходное положение. Почувствуйте расслабление, оно разливается по всей спине. Спина тяжелая и теплая. Ощутите приятное тепло..

.РАССЛАБЛЕНИЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА (4-5 МИНУТ)

Сконцентрируйте внимание на нижней части тела. Напрягите ягодицы и бедра, крепко прижав пятки к опоре. Расслабьтесь... Отметьте разницу в ощущениях. Еще раз напрягите ягодицы и бедра. Сохраняйте их в напряженном состоянии. Сохраняя напряжение в ягодицах и бедрах, согните ступни, носки —на себя, ощутите напряжение икроножных мышц. Расслабьтесь. Еще глубже... глубже. Почувствуйте расслабление всех мышц нижней части вашего тела. Отметьте, как ваши ноги тяжелеют по мере

расслабления. Ноги расслаблены и тяжелы. Ощутите тепло, распространяющееся по вашим ногам. Ноги тяжелые и теплые.

Подводим итоги занятия обсуждаем метод, делимся впечатлениями. Ответы на вопросы.

ЗАНЯТИЕ № 8

Цель- знакомство с методом визуализации в спорте.

Метод визуализации К. Саймонтона и С. Мэтьюз-Саймонтон

Визуализация-представление физического явления или процесса в форме, удобной для зрительного восприятия (например, с помощью схем, таблиц и т.п.).Эффективность метода визуализации была доказана многочисленными исследованиями. Метод визуализации в психологической подготовке спортсменов используется достаточно давно. Еще тридцать лет назад в Советском Союзе проводились исследования взаимозависимости между визуализацией и физическим состоянием. В исследовании приняло участие большое количество спортсменов мирового уровня. В ходе исследования все спортсмены были поделены на четыре группы. Первая группа тратила на тренировки 100 % специально отведенного времени; вторая —75 % на тренировки, а 25 % на визуализацию точных движений и рекордов; третья —50 % на тренировки, а 50 % на визуализацию; четвертая —25 % на тренировки и 75 % на визуализацию. Участие спортсменов в соревнованиях показало, что именно четвертая группа продемонстрировала наилучшие результаты. В современной психологической литературе метод и приемы визуализации представлены достаточно полно. Первыми, кто опубликовал свои научные работы в 1970 году по применению метода визуализации в работе с онкологическими

больными, являются супруги Карл Саймонтон и Стефани Мэтьюз-Саймонтон. Они проводили психологические тренинги со 159 неизлечимыми пациентами. Перед началом процедуры визуализации супруги Саймонтоны предлагали пациентам расслабиться, используя прогрессивную релаксацию Э. Джейкобсона. Саймонтоны утверждали, что использование данного метода в течение 10-15 минут 3 раза в день улучшало состояние пациентов. По окончании тренингов четверть пациентов перешли в категорию практически здоровых, а остальные прожили от двух и более лет. Визуализация применяется как самостоятельный метод регуляции эмоциональных состояний, а также может включаться в другие методы релаксации (аутогенную тренировку, прогрессивную релаксацию Э. Джейкобсона, самовнушение и т. д.). Первым исследованием визуализации в спорте считается работа А. Ричардсона. Эксперимент А. Ричардсон осуществил в студенческой баскетбольной команде. Он разделил команду на три группы, а результаты игроков каждой из них зафиксировал. Первая группа баскетболистов ходила в спортзал каждый день и отрабатывала броски. Вторая – вообще не ходила на тренировки. Третья группа не ходила в спортзал. Каждый день по полчаса они видели себя забивающими мячи и побеждающими с огромным счетом. Ровно через месяц первая группа улучшила свои результаты на 24 %, вторая не улучшила свой результат, а в третьей группе результаты улучшились, как и в первой. Механизм визуализации заключается в следующем. Осуществляя какую-либо деятельность, человек использует логическое мышление для ее анализа и организации. Следовательно, в этой ситуации активно работает левое полушарие коры головного мозга. В ходе визуализации активно работает правое полушарие, так как оно предполагает оперирование образами. Исследованиями установлено, что наше тело реагирует на мысленные образы также, как на реальные события. Представление конкретных вещей или ситуаций вызывает соответствующую реакцию. Таким образом, используя направленную

визуализацию, мы можем программировать работу нашего тела и психики. Итак, метод визуализации позволяет создать новую программу деятельности на подсознательном уровне. А. Родионов считает, что «...визуализация также увеличивает усвоение двигательных навыков. Понимая это, необходимо быть способным увидеть всё исполнение и эффективность, и убедить себя, что ваш «соперник» немного слабее, чем вы, и они не смогут выполнить элемент также хорошо как вы. В этой первой части психологической подготовки перед соревнованием лучше всего использовать подход называемый «самовнушением», он приказывает избегать слова «нет», которое имеет сильное негативное влияние на подсознание спортсмена». Процедура визуализации может осуществляться как во время соревнований, так и вне их. Наибольшего эффекта можно добиться, если ежедневно по 5-10 раз делать упражнение. Перед тем как начать процедуру визуализации, необходимо мысленно представить некий образ. Этот образ есть то, чего спортсмен хочет достигнуть (желаемый результат), либо некий идеально выполненный элемент или комбинация и т.д.. Затем спортсмен должен мысленно проиграть во всех подробностях ситуацию, где он является либо победителем, либо он очень чисто выполнил элемент или комбинацию. Следует отметить, что визуализация всегда должна заканчиваться удачей спортсмена, чтобы фиксировать положительный настрой на победу.

ЗАНЯТИЕ № 9

Метод идеомоторной тренировки А. В. Алексеева

Цель- знакомство с методом идеомоторной тренировки А. В. Алексеева

Под идеомоторной тренировкой понимается повторяющийся процесс интенсивного представления движения, воспринимаемый как собственное движение, который может способствовать выработке, стабилизации и

исправлению навыков и ускорить их развитие в практической тренировке. Идеомоторный метод способствует повышению мышечной выносливости, работоспособности, а также может содействовать сохранению техники после перерыва в тренировках. Идеомоторная тренировка также эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями. Исследования идеомоторных реакций спортсменов показывают, что улучшение их результативности возможно при одновременном сочетании идеомоторной и физической тренировок. Естественно, что влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее действенно, когда спортсмен уже ознакомлен с упражнениями или действиями. Теоретическое обоснование идеомоторной тренировки базируется на положении о том, что головной мозг формирует программу движения, а опорно-двигательный аппарат, выполняют эту программу. Эффективность этого механизма будет зависеть от того, насколько успешным будет функционирование программирующей (мозг) и исполняющей (опорно-двигательный аппарат) составляющих. Существует несколько вариантов идеомоторной тренировки. Далее мы предлагаем один из наиболее известных -метод идеомоторной тренировки А. В. Алексеева. Автор данной методики всю процедуру идеомоторной тренировки представляет как многоэтапную процедуру. Рассмотрим ее этапы.

Первый этап —разминка.

Предлагается проведение такой разминки, в результате которой исполняющая часть организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы) смогли бы легко включиться в физическое выполнение разучиваемого или совершенствуемого движения или действия. Мысленный образ этого движения (или действия) должен быть определен хотя бы в самом общем виде, чтобы спортсмен имел представление, к чему он готовит исполняющую часть своего организма и как проводить разминку.

Второй этап — формирование предельно точного мысленного образа разучиваемого или совершенствуемого движения.

При этом можно использовать фотографии, видеосъемку, схемы движений — образцы будущего движения.

Третий этап — мысленное представление движения в его идеальном варианте с закрытыми глазами.

Нередко спортсмены, к своему удивлению и удивлению тренеров, не могут этого сделать сразу. Следовательно, необходимо искать новые подходы к психическому аппарату ученика, такие, которые помогли бы ему создать мысленный образ нужного движения в его идеальном исполнении. Пока спортсмен не сможет этого сделать, дальше, если соблюдать правила идеомоторики, двигаться нельзя.

Четвертый этап — проверка соответствия длительности представляемого движения реальному выполнению (по секундомеру).

Как правило, мысленное представление движения происходит на первых порах значительно быстрее, чем реальное. Но необходимо добиться, чтобы мысленный образ движения совпадал по времени с его реальным выполнением. В зависимости от сложности движения можно допустить небольшое различие, например, в плюс — минус 2–3 секунды в синхронном плавании или в прыжках на лыжах с трамплина. А вот в спринтерском беге мысленное время должно точно, до десятых секунды, совпадать с реальным. Лишь после того, как будет достигнута необходимая степень синхронности между мысленным образом движения и его реальным выполнением, можно идти дальше.

Пятый этап — перевод мысленного образа в мышцы при помощи имитации.

На первых порах делать это полагается очень медленно и аккуратно, мысленно подключая только те мышечные группы, которые должны выполнить данное движение. Желательно, чтобы при этом возникали незначительные, самые начальные движения в соответствующих мышцах,

что будет свидетельствовать о налаживании нужных связей между мозгом и мышцами. Как только процедура «перевода мыслей в мышцы» начнет проходить успешно в замедленном темпе, ее следует несколько ускорить. И так, постепенно прибавляя в скорости, добиться, чтобы перевод мысленного образа движения в реальное совпал по времени с тем, которое требуется на самом деле. Если же при ускорении спортсмен потеряет точность выполнения этой процедуры, нужно вернуться к прежнему, более медленному темпу и снова начать постепенно прибавлять в скорости. После освоения пятого этапа появляется очень приятное чувство слитности мысленного образа с исполняющими мышцами, чувство хорошей подчиненности, «послушности» мышц мыслям. На первый взгляд может показаться, что занятие «пятым этапом» — дело долгое и нудное. Но если выполнять все правильно, у спортсменов появляется неподдельный интерес к таким тренировкам, что само по себе очень важно, так как приучает к весьма осознаваемому совершенствованию своей спортивной техники. Что же касается времени, необходимого для проведения подобных тренировок, то на каждое занятие требуется не более 3–6 минут.

Шестой этап — формирование цепи идущих друг за другом отдельных движений, образующих то или иное единое действие и выделение «опорного элемента» (основного движения), точное выполнение которого обеспечивает успех в осуществлении всей комбинации. В прыжках в воду это может быть «отталкивание от снаряда» или «вход в крутку» и т. п., в синхронном плавании — сохранение строго вертикального туловища при определенных видах вращений и т. д. Как правило, в любой комбинации движений должны быть один-два опорных элемента и очень редко более двух, например, в прыжках на лыжах с трамплина или в стрельбе из лука.

Седьмой этап — название «опорного элемента». Правильно подобранные слова, мгновенно промышляемые в момент выполнения опорного элемента (или непосредственно перед ним), помогают исполнить все действие предельно точно. Подбирая слова, правильнее

ориентироваться на особенности речи самих спортсменов. Например, стрелку из пистолета было удобно один из опорных элементов назвать так: «стопы распластаны по полу». Тренеру не понравилась эта формулировка, но когда он попытался навязать свою («стою очень прочно и неподвижно»), у стрелка такие слова не стали вызывать нужного ему физического самочувствия, и он оставил собственный вариант, который действительно помог улучшить стрельбу. Конечно, иногда надо помочь спортсмену и приучить его использовать формулировки, предлагаемые тренером, но все же лучше ориентироваться на особенности лексики самого спортсмена.

ЗАНЯТИЕ № 10

Психорегулирующая тренировка А. В. Алексеева

Автором психорегулирующей тренировки (ПРТ) является А. В. Алексеев. Психорегулирующая тренировка состоит из успокаивающей и мобилизующей частей. Успокаивающая часть ПРТ — вариант аутогенной тренировки, особенность которой состоит в том, что в аутогенетическое погружение — особое состояние сниженного уровня бодрствования, напоминающее глубокую приятную дремоту. Мобилизующая часть тренировки обеспечивает приведение функций организма в состояние наивысшей готовности спортсмена к деятельности. Для проведения занятий психорегулирующей тренировки требуется 10—20 минут ежедневно или 2-3 раза в день. Сама тренировка может проходить как индивидуально, так и под руководством специалиста. Конечно же, на первых порах, когда происходит разучивание тех действий, которые необходимо выполнять, процедуру лучше выполнять под присмотром специалиста. Начинается тренировка с успокаивающей части. Перед началом занятий надо выбрать тихое место, принять удобное положение, закрыть глаза, дышать неглубоко диафрагмой (животом). В таком положении следует проговаривать про себя

предложенные ниже формулы, стараясь выполнить или мысленно представить то, о чем вы говорите.

Успокаивающая часть психорегулирующей тренировки

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Внимание на моем лице.
3. Мое лицо спокойно.
4. Губы и зубы разжаты.
5. Расслабляются мышцы лба... глаз... щек...
6. Расслабляются мышцы затылка... и шеи...
7. Лицо начинает теплеть.
8. Теплеют затылок и шея.
9. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное...

неподвижное...

10. Мое внимание переходит на руки.
11. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.
12. Мои пальцы и кисти расслабляются и теплеют.
13. Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют.
14. Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют.
15. Руки полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
16. Все внимание на моих теплых пальцах.
17. Все внимание переходит на лицо.
18. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное...

неподвижное...

19. Мое внимание переходит на ноги.
20. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.
21. Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют.
22. Мои голени и колени расслабляются и теплеют.
23. Мои бедра и таз расслабляются и теплеют.
24. Мои ноги... полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
25. Все внимание на теплых голеностопах.
26. Все внимание переходит на лицо.
27. Лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное...

неподвижное...

28. Все внимание переходит на туловище.
29. Мое туловище полностью расслаблено и теплое.
30. Все внимание на груди.
31. Мое дыхание спокойное... свободное... легкое...
32. Все внимание на сердце.
33. Мое сердце бьется спокойно... ровно... хорошо...
34. Оно отдыхает...
35. Весь мой организм отдыхает.
36. Все внимание на лице.
37. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное-

неподвижное...

38. Я отдыхаю...

39. Я отдохнул (ла) и успокоился (лась). Или: я отдохнул (ла) и набрался(лась) сил.

40. Самочувствие хорошее. Или: самочувствие отличное!

Впоследствии в процессе занятий можно постепенно сокращать количество формул до семи — на них уходит в среднем 3 минуты.

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.

2. Мое лицо, мои руки и ноги полностью расслаблены... теплые... неподвижные...

3. Все мое туловище полностью расслаблено и теплое.

4. Мое дыхание спокойное... свободное... легкое...

5. Мое сердце бьется спокойно... ровно... хорошо...

6. Я отдохнул (ла) и успокоился(лась). Или: я отдохнул(ла) и набрался(лась) сил.

7. Самочувствие хорошее. Или: самочувствие отличное!

Мобилизационная часть ПРТ

1. Возникает чувство мелкого озноба.

2. Состояние как после прохладного душа.

3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.

4. В мышцах начинается мелкая дрожь.

5. Озноб усиливается.

6. Холодеют голова и затылок.

7. По телу побежали мурашки.

8. Кожа становится гусиной.

9. Холодеют ладони и стопы.

10. Дыхание глубокое, учащенное,

11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.

12. Озноб еще сильнее.

13. Все мышцы легкие, упругие, сильные.

14. Я все бодрее и бодрее.

15. Открываю глаза.

16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.

17. Я приятно возбужден.

18. Я полон энергии.

19. Я как сжатая пружина.

20. Я полностью мобилизован.

21. Я готов действовать.

Участники встречи под руководством ведущего применяют данную технику на себе после чего делятся своими впечатлениями.

В заключении встречи отводится время для ответов на вопросы по всему курсу, по техникам применения методов, а также необходимые комментарии к их использованию в соревновательной практике. Дается список рекомендованной литературы по вопросам и методам

изложенным в курсе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования эмоциональной устойчивости спортсменов кинологов после проведения программы по повышению эмоциональной устойчивости.

Таблица 4.1 - Результаты по методике «Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева

Код испытуемого	После измерения, $t_{\text{после}}$	Уровень нейротизма
1	6	Низкий уровень
2	10	Средний уровень
3	2	Низкий уровень
4	20	Высокий уровень
5	19	Высокий уровень
6	9	Средний уровень
7	11	Средний уровень
8	8	Средний уровень
9	12	Средний уровень
10	11	Средний уровень
11	6	Низкий уровень
12	11	Средний уровень
13	10	Средний уровень
14	10	Средний уровень
15	12	Средний уровень
16	7	Низкий уровень
17	2	Низкий уровень
18	12	Средний уровень
19	17	Высокий уровень
20	10	Средний уровень

Итого: низкий уровень - 25% (5 чел.), средний уровень- 60% (12 чел.), высокий уровень- 15% (3 чел.)

Таблица 4.2 – Результаты по методике «Шкала потребности в поисках ощущений (Sensation Seeking Scale, SSS) М. Цукермана»

Код испытуемого	После измерения, $t_{\text{после}}$	Уровень выраженности потребностей
1	4	низкий уровень
2	8	средний уровень
3	6	средний уровень
4	7	средний уровень
5	10	средний уровень
6	6	средний уровень
7	8	средний уровень
8	4	низкий уровень
9	8	средний уровень
10	7	средний уровень
11	4	низкий уровень
12	7	средний уровень
13	6	средний уровень
14	6	средний уровень
15	4	низкий уровень
16	6	средний уровень
17	2	низкий уровень
18	6	средний уровень
19	12	высокий уровень
20	7	средний уровень

Итого: низкий уровень - 25% (5 чел.), средний уровень - 70% (14 чел.), высокий уровень - 5% (1 чел.)

Таблица 4.3 – Результаты по методике «Прогноз»

Код испытуемого	После измерения, $t_{\text{после}}$	Группа НПУ
1	8	хорошая НПУ
2	6	хорошая НПУ
3	9	высокая НПУ
4	6	хорошая НПУ
5	7	хорошая НПУ

Продолжение таблицы 4.3

6	7	хорошая НПУ
7	4	удовлетворительная НПУ
8	9	высокая НПУ
9	8	хорошая НПУ
10	6	хорошая НПУ
11	8	хорошая НПУ
12	5	удовлетворительная НПУ
13	8	хорошая НПУ
14	9	высокая НПУ
15	10	высокая НПУ
16	8	хорошая НПУ
17	10	высокая НПУ
18	9	высокая НПУ
19	2	неудовлетворительная НПУ
20	8	хорошая НПУ

Итого: высокий уровень НПУ - 30% (6 чел.), хороший уровень НПУ- 55% (11 чел.), удовлетворительный уровень НПУ-10% (2 чел.), неудовлетворительный уровень НПУ- 5% (1 чел.)

Таблица 4.4 – Расчет T- критерия Вилкоксона по методике Г.Ю. Айзенка

(Нейротизм)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{после}-t_{до}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
14	10	-4	4	9.5
22	20	-2	2	5
11	9	-2	2	5
16	11	-5	5	12.5
10	8	-2	2	5
17	12	-5	5	12.5
10	11	1	1	1.5
13	11	-2	2	5
14	10	-4	4	9.5
17	10	-7	7	14
16	12	-4	4	9.5
9	7	-2	2	5
13	12	-1	1	1.5
21	17	-4	4	9.5
Сумма				105

Критические значения T при $n=14$

n	$T_{кр}$	
	0.01	0.05
14	15	25

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1-й этап: «Постановка целей для формирования эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов»						
1.1. Ознакомиться с особенностями деятельности кинологов, выявить наиболее стрессовые ситуации в тренировке кинологов	УСТАВ Региональной общественной организации «Спортивная федерация кинологического спорта» Свидетельство о государственной аккредитации РОО СФКС Положение о членстве в РОО СФКС	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Обсуждение вопросов с тренерами, основных сложностей со спортсменами	1	сентябрь	Психолог
1.2. Постановка целей программы, суть которой заключена в снижении эмоционального дискомфорта, развитии эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов	Постановка целей программы, обозначение основных направлений работы, выделение категориального аппарата	Обсуждение особенностей программы, планирование этапов работы	Наблюдение, беседа	1	сентябрь	Психолог

1.3. Формулировка этапов программы развития эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов	Планирование этапов работы, составление дерева целей, планирование действий на каждом конкретном этапе	Анализ ситуации на старте работы, анализ планирования	Работа психолога с тренером, обсуждение планов	1	сентябрь	психолог
1.4. Разработать программу для формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов	Проведение исследования устойчивости у спортсменов-кинологов, продумывание наиболее сложных этапов в карьере спортсмена с точки зрения стрессовости	Составление программы, обсуждение планов с тренером и спортсменами, планирование программы внедрения	Составление программы формирования эмоциональной устойчивости	1	Сентябрь	психолог
2-й этап: «Работа с коллективом спортсменов-кинологов, знакомство коллектива с программой»						
2.1. Ознакомить коллектив спортсменов-кинологов с программой, создать положительный настрой на работу	Бесед с коллективом, раскрытие особенностей программы для коллектива спортсменов	Обоснование пунктов программы, первоначальное оформление программы в виде отчета	Осуществление беседы как тренером, так и со спортсменами, определение запросов по развитию эмоциональной устойчивости	1	Сентябрь	психолог

2.2. Получение ответной реакции на представленную программу, обсуждение планов со спортсменами-кинологами по реализации программы	Раскрытие этапов программы, ее пользы, установка на работу по снижению негативных стрессовых состояний	Беседы, обсуждение, семинары,	Беседы, семинары	1	Октябрь	психолог
2.3. Создание интереса к реализации программы и работе над собой	Пропаганда важности формирования эмоциональной устойчивости	Консультации, лекции, семинары	Организация лекций и консультаций	5	Октябрь	психолог
2.4. Теория работы над самооценкой, проработка стресса, формирование эмоциональной устойчивости	Осуществление анализа собственного состояния, планирование работы по формированию эмоциональной устойчивости	тренинг, лекции, консультации, практические занятия	Беседы, консультации самоанализ	4	Октябрь - ноябрь	психолог
3-й этап: «Работа над формированием эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов»						
3.1. На основе анализа спортивной деятельности спортсменов-кинологов продумать все этапы по снижению стресса в спортивной деятельности	изучение процесса соревновательной деятельности и тренировок кинологов, продумывание упражнений для снижения стресса	Фронтально, самостоятельная работа дома	лекция, консультации	1	ноябрь	психолог

3.2. Направления внедрения программы, оценка планируемой практической деятельности, подбор различных способов работы с кинологами	Обеспечение системного подхода к развитию стрессоустойчивости кинологов, снижению негативного эмоционального состояния, роста устойчивости	Фронтально, самостоятельная работа дома	практические занятия, лекции, индивидуальные консультации	1	ноябрь	психолог
3.3. Продумать методику внедрения программы для конкретного контингента спортсменов-кинологов	Обеспечение системного подхода к развитию стрессоустойчивости кинологов, снижению негативного эмоционального состояния, роста устойчивости	Фронтально, самостоятельная работа дома	практические занятия, лекции, индивидуальные консультации	1	ноябрь	психолог
4-й этап: «Внедрение программы развития эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов»						
4.1. Обеспечить внедрение способов по развитию эмоциональной устойчивости в группу кинологов	Обеспечить внедрение материалов в группу, предоставить комплекс дыхательных и релаксационных упражнений, мотивировать группу на их выполнении	консультация, групповая работа, выполнение практических упражнений	практическая работа, организация лекций и семинаров	7	ноябрь	психолог
4.2. Обеспечить выполнение упражнений по преодолению стрессовых состояний, обучение способам релаксации, способам самопомощи	Знакомство с различными дыхательными техниками, способами снятия мышечных блоков	Самостоятельная работа, работа в группе, осуществление консультаций	практические занятия, консультации	1	ноябрь	психолог

4.3. Промежуточный срез состояния спортсменов. Обсуждение эмоционального состояния спортсменов	Анализ состояния спортсменов-кинологов на основе личного их опыта и наблюдения	Изучение ответов респондентов, оценка их ответов, планирование дальнейшей работы	беседа, консультация	1	ноябрь	психолог
4.4. Планирование дальнейшей работы по снижению стресса и обеспечению эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов	подбор новых способов релаксации по углубленной работе над развитием эмоциональной устойчивости	анализ состояния группы, получение обратной связи, составление плана дальнейшей работы	консультирование, беседа	1	ноябрь	психолог
5-й этап: «Углубленная работа над релаксацией в группе спортсменов-кинологов. Организация фронтальной и индивидуальной работой (по запросу) по снижению стресса»						
5.1. Внедрение комплекса релаксационных упражнений как части тренировочного процесса	Подготовка внедрения дыхательных упражнений и релаксационных упражнений в процесс годового развития спортсменов	обсуждение результатов стартового этапа работы, анализ запросов тренера и команды, объяснение упражнений	практические занятия, консультации, беседа	1	ноябрь	Психолог, спортсмены, тренер

5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование тренинги	беседа, консультация	1	ноябрь	психолог
5.3. Обеспечение перехода к самостоятельной работе в ходе тренировочного процесса.	Анализ заинтересованности спортсменов-кинологов в осуществлении релаксационных упражнений, анализ заинтересованности тренера. Дальнейшее внедрение упражнений в тренировочный процесс	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование тренинги	консультирование, беседа	1	ноябрь	психолог
5.4. Полноценное освоение методов релаксации в группе спортсменов-кинологов, рутинизация процесса развития	Фронтальное освоение программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии и внедрения программы	беседа, консультация	1	ноябрь	психолог
6-й этап: «Этап совершенствования эмоциональной устойчивости спортсменов-кинологов»						
6.1. Активное совершенствование знаний и умений, которые способствуют развитию эмоциональной устойчивости спортсменов и совершенствованию знаний	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование тренинги	практические занятия, лекции, индивидуальные консультации	1	ноябрь	психолог

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы. Проведение повторного анализа после осуществления программы	Совершенствование знаний и умений по системному подходу, анализ полученных результатов	Анализ состояния дел по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	беседа, обсуждение результатов	2	ноябрь	психолог
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	беседа, обсуждение результатов	4	Ноябрь	психолог, тренер, команда
7й этап «Оценка результатов внедрения программы среди спортсменов-кинологов»						
7.1. Проанализировать опыт внедрения программы развития эмоциональной устойчивости	на основе проведенного анализа осуществить обобщение опыта развития эмоциональной устойчивости у спортсменов-кинологов	Анализ состояния дел по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	беседа, обсуждение результатов	2	Декабрь	психолог, тренер, команда

7.2. Оценка сложностей внедрения программы с целью учета их в дальнейшем при схожих обстоятельствах, либо при работе с другими группами кинологов	Фиксация материалов работы, основных ошибок и способов их преодоления в конкретной группе.	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	обсуждение результатов	2	По факту завершения программы	психолог, тренер, команда
7.3. реализация пропаганды необходимости развития эмоциональной устойчивости спортсменов не только как способа выигрыша в соревнованиях, но и как основы развития здоровой личности	Пропаганда внедрения программы во всех службах ТК	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	обсуждение результатов	2		психолог, тренер, команда
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	обсуждение результатов	2		психолог, тренер, команда