



# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Сборник научных статей

Выпуск 7  
Часть 2

ISSN 2306-4943

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

*Основан в 2011 году*

Выпуск 7

В 2 частях

Часть 2



Минск  
РИПО  
2017

УДК 377.35.015.324(476)

В сборнике представлены результаты научных исследований ученых и аспирантов, занимающихся проблемами психологического сопровождения личности в образовательном процессе, а также оригинальные статьи практических психологов учреждений образования Республики Беларусь, Российской Федерации. Авторы рассматривают актуальные проблемы методологии, методики и практики психологического сопровождения личностного и профессионального развития учащейся молодежи.

Адресован научным работникам и педагогам учреждений высшего, среднего специального и профессионально-технического образования, учреждений дополнительного образования взрослых, аспирантам и магистрантам.

*Рекомендовано к изданию экспертным советом  
Республиканского института профессионального образования  
Министерства образования Республики Беларусь*

Редакционная коллегия:

доктор психологических наук, профессор *О.С. Попова* (отв. редактор);  
доктор педагогических наук, профессор *А.Х. Шкляр*;  
доктор психологических наук, профессор *Ю.А. Коломейцев*;  
доктор психологических наук, профессор *Л.В. Марицук*;  
доктор психологических наук, профессор *Л.И. Рожина*;  
доктор психологических наук, профессор *Т.М. Савельева*;  
кандидат психологических наук, доцент *Е.Л. Касьяник*.

*Сборник включен в Перечень научных изданий Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационных исследований в 2015 году (в редакции приказа Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь от 13 января 2017 г. № 6 (с изменениями, внесенными приказами ВАК от 01.03.2017 № 42, от 06.05.2017 № 108))*

© Республиканский институт  
профессионального образования, 2017

## О ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БОКСЕРОВ

### Аннотация

Эффективность и результативность соревновательной деятельности в боксе определяется эмоционально-волевой устойчивостью, позволяющей спортсмену выполнять поставленные задачи за счет оптимального использования нервно-психических резервов.

В статье представлена технология формирования эмоционально-волевой устойчивости боксеров массовых разрядов, в основе которой – физические упражнения, направленные на совершенствование технического мастерства и психических качеств спортсменов.

### The summary

Competition activity effectiveness and good results in boxing is determined by emotional-volition stability, which permits a sportsman to execute raised tasks owing to optimize using of nervous psychical reserves.

Boxers of mass ratings emotional-volition stability forming technology (BEVSFT), using for this aim physical exercises directed to perfection technical skills and psychic qualities of sportsmen's personality.

### ВВЕДЕНИЕ

Среди видов деятельности, требующих психологического сопровождения, особое место занимает деятельность спортивная. Спортсмены высокой квалификации, достигшие вершин мастерства, уделяют психологической подготовке большое внимание, работают с психологом команды, а то и с личным психологом с целью минимизации стрессогенного воздействия соревновательной борьбы, предельных тренировочных нагрузок. Лица, обладающие эмоционально-волевой устойчивостью, меньше нуждаются в сопровождении потому, что научились регулировать свое психическое состояние самостоятельно и обладают развитыми волевыми качествами. Научных исследований, посвященных психологической подготовке высококвалифицированных спортсменов, немало [5], относительно спортсменов массовых разрядов картина противоположная.

В штатном расписании детско-юношеских спортивных школ, спортивных детских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва нет ставки психолога, а если таковая имеется, она делится между сотрудниками, зарплата которых оставляет желать лучшего. А именно юным спортсменам психологическое сопровождение особенно необходимо. По возрастным особенностям: уровню интеллектуального и физического раз-

вития – они дети, по уровню сложности выполняемой спортивной деятельности, физическим и психическим нагрузкам – маленькие взрослые. Волевые их качества еще нуждаются в формировании и самовоспитании, эмоции превалирования возбуждения над торможением часто «зашкаливают». Как результат – многие перспективные ребята уходят из спорта.

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В рамках проводимого нами исследования с участием 300 боксеров 14–16 лет получены данные, подтвердившие низкий уровень их эмоционально-волевой устойчивости: результаты выполнения тестов («Красно-черные таблицы» и «Кольца Ландольдта») до и после эмоциогенного стимулирования. Для формирующего (обучающего) эксперимента была разработана психодидактическая технология формирования эмоционально-волевой устойчивости боксеров (ТФЭВУБ). Эксперимент продолжался с августа 2014 по июнь 2015 года (всего 108 занятий). Два теоретических занятия были посвящены возможностям саморегуляции и сущности эмоционально-волевой устойчивости. На остальных занятиях технология реализовывалась в отведенные для нее 10 минут в начале тренировки и 5 минут в конце тренировки (релаксация). По предварительной договоренности с тренерами команд в каждую тренировку включались упражнения на внимание, дыхательные упражнения и те элементы ТФЭВУБ, которые были освоены спортсменами перед текущим занятием. В ход тренировок, соревнований мы не вмешивались, они проводились и секундировались тренерами каждой из команд.

Технология трактуется нами как совокупность приемов, способов и их последовательности для достижения поставленной цели в субъект-субъектном взаимодействии преподавателя и обучающихся на основе дидактических принципов научности, воспитывающего обучения, сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности в сочетании с высоким уровнем трудности, наглядности, прочности, индивидуального и дифференцированного подходов, комплексно воздействующая на мотивационно-потребностную, когнитивную и эмоционально-волевую сферы личности обучающегося [7], и названа психодидактической потому, что, формируя спортивные навыки, развивает психические функции, в частности эмоционально-волевую устойчивость. Психодидактическая технология, с точки зрения системного подхода, рассматривается как микросистема в системе «обучающий – обучающийся», так как все пять ее компонентов: целевой, содержательный, организационный, операционный, диагностический, предложенные в 1983 г. В.П. Беспалько [3], – взаимосвязаны и взаимозависимы; цель выступает системообразующим фактором, а достижение цели – прогнозируемый и диагностируемый результат применения – механизмом обратной связи. Наполнение компонентов в соответ-

ствии с целью применения технологии оригинально и разрабатывалось на основе уточненных в констатирующем эксперименте особенностей эмоционально-волевой устойчивости (ЭВУ) боксеров 14–16 лет, содержания учебной программы по боксу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [4] (рис.).



Рисунок. Структура технологии формирования эмоционально-волевой устойчивости боксеров

Целевой компонент является основным – на основе цели строится вся цепочка взаимосвязанных компонентов технологии. Значимость такой связи подчеркивалась В.П. Беспалько: «Цель в педагогической системе должна быть поставлена диагностично, то есть настолько точно и определенно,

чтобы можно было однозначно сделать заключение о степени ее реализации и построить вполне определенный дидактический процесс, гарантирующий ее достижение за заданное время...» [3].

Конкретизируем содержание каждого компонента технологии.

Целевой компонент – определение основной и диагностических целей – формирование ЭВУ спортсменов-боксеров 14–16 лет на основе актуализации сформированных в учебно-тренировочном процессе навыков саморегуляции и ряда проприоцептивных представлений.

Содержательный компонент – методы и средства психолого-педагогической подготовки, отобранные на основе принципов обучения и спортивной тренировки, требований индивидуального подхода, упражнения для формирования скорости переработки информации и устойчивости гностических функций, самооценки текущего состояния, способов саморегуляции, с помощью которых оптимизируется формирование ЭВУ спортсменов-боксеров. Выделим упражнения.

*Беговые упражнения.* Тренировка в беге осуществляется на стадионе и по пересеченной местности (на спусках, подъемах) после проведения разминки. Упражнения в беге на 100, 200, 400, 800 метров проводятся дважды в неделю. Количество подходов увеличивается постепенно, с учетом роста тренированности спортсменов, и доводится до четырех. Кроссовый бег (3, 5 километров) проводится раз в неделю. В итоге развивается аэробная и анаэробная выносливость, формируется концентрации внимания, запоминания ощущений движения – напряжения мышц. Чем точнее представление о предстоящей модели действия, тем больше возможности его осуществить. Поэтому перед началом идеомоторного тренинга (ИТ) выполняется несколько реальных изучаемых действий, что важно для развития соответственных ощущений.

*Упражнения на внимание и действия по внезапным командам.* Спортсмены распределены по залу перед зеркалом так, чтобы видеть свое отражение. Находясь в боевой стойке, они постоянно маневрируют. Получив от тренера задание на выполнение определенной комбинации ударов (по свистку) и защитных действий (по хлопку в ладоши), приступают к выполнению. Первый раз задание выполняется согласно инструкции тренера, второй – с точностью до наоборот (по свистку – защитные действия, по хлопку – атакующие). Третий раз хлопок и свисток звучат одновременно – следует выполнить защитное действие и перейти в контратаку. Смена сигналов и действий реализуется в течение 5 минут. Помимо отработки защитных и атакующих действий, формируются навыки распределения и переключения внимания, необходимые для успешного ведения поединка.

*Комплекс упражнений с ограничением зрительного анализатора спортсмена (комплекс «Слепой»).* Одному из спортсменов повязкой закрывают один глаз. Боксерам дается задание выбрать технический арсенал,

используемый в условном бою. Один раунд поединка спортсмен проводит с повязкой на правом глазу, другой – с повязкой на левом. Нарушение бинокулярности зрения усложняет нанесение точного удара, вынуждая спортсмена прибегать к использованию представлений. А.Ц. Пуни [9] показал, что тренировка путем представления движений дает значительный эффект, если предварительное представление разучиваемого действия сочетается с его практическим выполнением. ИТ, чтобы быть эффективным, должен опираться на собственный двигательный опыт спортсмена, накопленные знания, навыки и умения, необходимые для успешного выполнения спортивной деятельности. Спортсмены работают два раунда, после чего меняются местами. По мере роста тренированности и в зависимости от степени подготовленности спортсменов задания усложняются.

Задания для условного боя с ограниченным зрительным анализатором:

- боксер атакует прямым ударом левой рукой в голову или в туловище, применяя ложные удары. Партнер защищается уходом назад и в стороны и применяет ответную контратаку прямым ударом левой рукой;

- один боксер атакует повторным прямым ударом левой руки в голову или туловище, второй совершенствует все пройденные защиты, сочетаемые с прямыми контрударами левой руки;

- оба боксера взаимно атакуют и контратакуют друг друга только прямыми ударами левой руки в голову и туловище, пользуясь всеми видами пройденных защит и применяя различные финтовые удары и другие ложные действия;

- один боксер наносит удар левой или правой рукой в голову, другой, применяя различные защиты, отвечает контрударом правой руки в туловище;

- один боксер угрожает ложным ударом левой руки в голову и наносит прямой удар в туловище, другой защищается известными защитами и применяет одиночные удары в голову или туловище;

- один боксер, применяя ложные действия (уклоны, шаги в разные стороны, финты прямой левой), атакует прямым ударом левой руки в голову и туловище в сочетании с прямым ударом правой руки в туловище. Другой боксер применяет ранее пройденные защиты и контратакует прямым ударом левой руки в голову и туловище;

- боксеры ведут двусторонний условный бой одиночными ударами левой и правой рук только в голову или только в туловище, совершенствуя все пройденные защиты и контрудары;

- боксеры применяют в условном бою двустороннюю атаку трех- или четырехударными сериями, защищаются и контратакуют одиночными прямыми ударами;

- оба боксера ведут двусторонний бой, используя ранее освоенные ложные действия, прямые удары, защиты и контрудары.

*Ведение условного поединка с двумя соперниками (комплекс «ВУПС»).* Спортсмены находятся в ринге. Боксерам, которые работают совместно,

даются указания, какие атакующие приемы они должны использовать. Спортсмен, работающий в одиночку, по команде тренера «боек» передвигается по рингу, защищаясь от атак соперников всеми известными ему видами защитных действий (с помощью рук – подставки, отбивы, блокирование; с помощью ног – шаги назад, в стороны, приседания; с помощью туловища – уклоны, отклоны, нырки; комбинированные защитные действия – одновременное (сочетание) выполнение различных сочетаний указанных выше защит) и контратакует соперников после проведения защиты приемами, определенными в задании. Бойеры, работающие в дуэте, проводят защиту от контратак всеми известными им видами защитных действий. После каждого раунда один из двух членов дуэта меняется ролями с защищающимся спортсменом. Работа «один – против двоих» способствует развитию навыка распределения и переключения внимания, волевых качеств, в конечном итоге – эмоционально-волевой устойчивости, позволяющей спортсмену не отвлекаться, достигая поставленной тренером цели. Приведем перечень заданий для условного боя с двумя соперниками:

- спортсмены, работающие вдвоем, атакуют соперника одиночными прямыми ударами левой руки в голову. Соперник после проведения защитных действий контратакует любыми одиночными либо двух- или трехударными комбинациями;

- спортсмены, работающие вдвоем, атакуют соперника одиночными прямыми ударами левой или правой руки в голову. Соперник после проведения защитных действий контратакует любыми одиночными либо двух- или трехударными комбинациями;

- спортсмены, работающие вдвоем, атакуют соперника одиночными прямыми ударами левой или правой руки в голову или в корпус. Соперник после проведения защитных действий контратакует любыми одиночными либо двух- или трехударными комбинациями;

- спортсмены, работающие вдвоем, атакуют соперника одиночными прямыми ударами левой или правой руки в корпус либо повторными ударами левой руки в голову. Соперник после проведения защитных действий контратакует любыми одиночными либо двух- или трехударными комбинациями;

- спортсмены, работающие вдвоем, атакуют соперника одиночными прямыми ударами левой или правой руки в корпус либо двухударной комбинацией левой-правой в голову. Соперник после проведения защитных действий контратакует любыми одиночными либо двух- или трехударными комбинациями;

- спортсмены, работающие вдвоем, атакуют соперника одиночными прямыми ударами левой или правой руки в голову или в корпус, а также любой двухударной комбинацией, после защиты контратакуют одиночными прямыми ударами. Соперник после проведения защитных действий контратакует любыми одиночными либо двух- или трехударными комбинациями.

*Условный бой без использования защитных действий руками (комплекс «Безрукий»).* Двое спортсменов находятся в центре ринга. Один из них держит руки за спиной. По команде тренера «боек» один из спортсменов атакует противника, держащего руки за спиной, приемами, указанными в задании. Задача соперника состоит в том, чтобы маневрируя по рингу и используя защиты с помощью ног (шаги назад, в стороны, приседания), защиты с помощью туловища (уклоны, отклонения, нырки), сочетание перечисленных выше защит, избегать ударов соперника. Помимо техники боя, комплекс развивает внимание и эмоционально-волевую устойчивость. Отработка технических действий позволяет спортсмену приобретать необходимые «мышечные чувства», используемые им в ИТ – планомерном повторении, сознательном, активном представлении и ощущении осваиваемого спортивно-технического навыка. Сущность ИТ заключается в развитии у спортсменов способности произвольно вызывать и анализировать мышечно-двигательные и вестибулярные, а при необходимости слуховые и зрительные представления, вносить необходимые коррективы и на основании этого управлять движением. Бойеры работают один раунд, после чего меняются местами. Приведен перечень атакующих действий, используемых в задании [8]:

- соперник атакует одиночными прямыми ударами правой либо левой руки в голову;
- соперник атакует одиночными прямыми ударами правой либо левой руки в голову или в корпус;
- соперник атакует одиночными прямыми ударами правой, левой рук в голову или в корпус либо двойным повторным ударом левой руки в голову;
- соперник атакует на дальней дистанции любыми комбинациями из прямых ударов;
- соперник атакует прямыми и длинными боковыми ударами;
- соперник атакует на средней дистанции одиночными боковыми ударами и ударами снизу;
- соперник атакует двух- и трехударными комбинациями на средней дистанции из боковых ударов и ударов снизу и др.

Организационный компонент – реализация содержательного компонента на всех этапах спортивной тренировки: подготовительном – упражнения на внимание, основном – формирование навыков и схем деятельности в учебно-тренировочном процессе, заключительном – использование методики С-КР для эмоциональной разрядки и минимизации психического напряжения. Моделирование психогенных условий соревновательной деятельности (неожиданные, различные по силе и направленности воздействия, искусственные затруднения, близкие по содержанию к выполняемой деятельности, создание трудностей в виде дефицита времени, координационной сложности задания, очень широкого распределения внимания) осу-

ществляется для формирования представления о структуре алгоритмов действий в сложных ситуациях соревновательной деятельности.

Операциональный компонент – поэтапное освоение умений и навыков выполнения деятельности в психогенных условиях: приобретение гибких сенсомоторных схем действий, комплекса управляющих действий в критических ситуациях соревновательной деятельности, умения вести поединок, умений саморегуляции текущего состояния и др.

Диагностический компонент – осуществление оперативной обратной связи посредством включенного наблюдения в ходе спортивной тренировки, предварительного и итогового контроля, анализа результатов выполнения методики «Проба Смирнова», кинематографии и динамометрии, психологического тестирования памяти, внимания, мышления для соотнесения полученных результатов с диагностическими целями, что позволяет корректировать ТФЭВУБ в соответствии с индивидуальным подходом в формировании ЭВУ спортсменов-боксеров в возрасте 14–16 лет.

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

«Мышечные ощущения, помещаясь ... в промежутках между ощущениями иного рода, служат для них не только соединительным звеном, но и определяют при объективировании ощущений взаимные ощущения их внешних субстратов в пространстве и во времени», – писал И.М.Сеченов [10]. Мышечные чувства значимы в развитии координации, соразмерности усилий, согласовании движений. Их совершенствование происходит в процессе профессионализации спортсмена: начинающий мышечных чувств не имеет, они формируются так же, как формируются и автоматизируются двигательные навыки, составляющие основу спортивной техники [2]. Однако А.И. Бахрами [1] доказано, что формировать мышечные чувства возможно и у спортсменов-разрядников, на подготовку которых и направлена разработанная психодидактическая технология. Ее применение повысило результативность спортсменов: сопоставление исходных и итоговых результатов «Пробы Смирнова» показало значимое преимущество боксеров, освоивших элементы идеомоторного тренинга и методики С-КР, полное описание которой представлено в работе В.Л. Марищука [6].

Вышеизложенное свидетельствует о необходимости психологического сопровождения спортсменов-разрядников с целью формирования у них ЭВУ, способствующей успешности соревновательной деятельности.

*Дата поступления – 16.05.2016.*

#### **Список использованных источников**

1. Бахрами, А.И. Повышение результативности трехочковых бросков баскетболистами-разрядниками в процессе применения технологии идеомоторного тренинга : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.И. Бахрами; Бел. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2007.

2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. М., 1991.
3. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. М., 1989.
4. Бокс. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва : [утв. М-вом спорта и туризма Респ. Беларусь 01.12.2004]. Минск, 2004.
5. Загайнов, Р.М. Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога / Р.М. Загайнов. М., 2001.
6. Маришук, В.Л., Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов. СПб., 2001.
7. Маришук, Л.В. Психолого-педагогические условия интенсификации процесса обучения лексике иностранного языка : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Л.В. Маришук. Минск, 1992.
8. Огуренков, В.И. Специальные упражнения боксера / В.И. Огуренков, Н.А. Худатов. М., 1957.
9. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. М., 1959.
10. Сеченов, И.М. Избранные произведения / И.М. Сеченов ; под ред. В.М. Каганова. М., 1953.

#### **Резюме**

*Представлены особенности применения психодидактической технологии в формирующем эксперименте с боксерами 14–16 лет, методика формирования эмоционально-волевой устойчивости с использованием разработанных комплексов физических упражнений «Слепой», «ВУПС», «Безрукий» и др. Установлено статистически значимое повышение эмоционально-волевой устойчивости у боксеров экспериментальной группы по функциональным показателям и по наблюдению.*

## СОДЕРЖАНИЕ

### ГЛАВА 5. ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... 3

*Венско О.И.*

Психологическое сопровождение работников отрасли связи:  
организация изучения модели специалиста..... 3

*Карнелович М.М.*

Уровни развития субъектности в педагогическом взаимодействии  
молодых специалистов сферы образования..... 13

*Мальцева О.Е.*

Мотивационный профиль личности на разных этапах  
непрерывного образования..... 21

✓ *Марищук Л.В., Казачёнок Ж.И.*

К вопросу о системных характеристиках личности специалиста..... 30

*Сутович Е.И.*

К вопросу о психологической диагностике образа специалиста..... 43

### ГЛАВА 6. АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ТРЕНДЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ..... 50

*Аксёнова О.Е.*

Исследование чувства юмора у студентов-психологов..... 50

✓ *Марищук Л.В., Архипенко С.В.*

О технологии формирования эмоционально-волевой  
устойчивости боксеров..... 55

✓ *Марищук Л.В., Рагулина Е.В.*

Корпоративный университет как инструмент развития бизнеса..... 64

*Радковец И.С.*

«Внутренние шумы» организации и пути их преодоления..... 69

*Рудёнок З.Г.*

Возможности и условия эффективного использования  
мобильного образования..... 77

*Смирнова Н.В., Максимович Н.Г.*

Я-концепция женщин с гомосексуальной ориентацией..... 82

.... 99

*Научное издание*

.. 106

.. 106

.. 114

.. 120

.. 126

.. 126

.. 132

.. 136

.. 141

.. 150

.. 156

.. 167

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

*Основан в 2011 году*

Выпуск 7

В 2 ЧАСТЯХ

Часть 2

Редактор *Г.С. Яночкина*

Технический редактор, дизайн обложки *И.В. Дворникова*

Подписано в печать 22.06.2017. Формат 60×84/16.  
Гарнитура «Таймс». Бумага офсетная. Ризография.  
Усл. печ. л. 10,26. Уч.-изд. л. 9,61. Тираж 100 экз. Заказ 113. Код 76/17.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
Республиканский институт профессионального образования.  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/245 от 27.03.2014.  
Ул. К. Либкнехта, 32, 220004, Минск. Тел. 226 41 00, 200 43 88.  
Отпечатано в Республиканском институте  
профессионального образования. Тел. 200 69 45.