

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

О.А. Казакова

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ  
БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ  
СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

*Учебное пособие*

Самара  
Издательство  
Самарского государственного экономического университета  
2016

УДК 796(075)  
ББК Ч 51я7  
К14

**Рецензенты:** д-р пед. наук, проф. Л.В. Куриленко;  
кан. пед. наук, проф. Ю.В. Шиховцов

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета университета

**Казакова, О.А.**

К14            Физическое воспитание в формировании личности будущих специалистов социальной работы [Текст] : учеб. пособие / О.А. Казакова. - Самара : Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2016. - 100 с. ISBN 978-5-94622-654-7

Учебное пособие посвящено проблемам подготовки специалистов социальной работы средствами физической культуры как одного из основных компонентов программы.

Рассмотрена специфика профессиональной деятельности, предложены способы формирования профессионально значимых качеств и способы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний.

Для студентов специальности «Социальная работа», а также всех, кто интересуется данной проблемой.

УДК 796(075)  
ББК Ч 51я7

ISBN 978-5-94622-654-7

© ФГБОУ ВО «СГЭУ», 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
Глава 1. Содержание и структура социальной работы как вида профессиональной деятельности .....	8
1.1. Содержание понятия «социальная работа» .....	8
1.2. Структура понятия «эмоциональная устойчивость» .....	32
Глава 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка в формировании личности будущих специалистов социальной работы .....	43
1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка как предмет изучения .....	43
2.2. Сравнительный анализ результатов опытно- экспериментальной работы .....	56
Заключение .....	92
Библиографический список .....	96

## **ВВЕДЕНИЕ**

В условиях преобразования России, сложилась ситуация в которой общество оказалось в сложных обстоятельствах, характеризующейся резким падением жизненного уровня, распадом системы ценностей, заменой одних норм другими, ростом числа асоциальных проявлений, деградацией традиционных институтов, отвечающих за полноценное существование общества. Вместе с тем при всех вариантах развития государства и общества должна сохраняться его социально-гуманистическая составляющая, отвергающая социальное неравенство, различного рода дискриминации, подавление чести и достоинства человека. В таких условиях возникает необходимость в новых структурах, способных восполнять или компенсировать функции, утраченные социумом в результате преобразований. Одной из них является социальная работа как институт социальной поддержки различных групп населения, коррекции тех или иных видов социальных процессов и отношений. Деятельность этого института ответственна, неоднозначна и сложна, поскольку основным ее содержанием выступают трудные жизненные ситуации, нарушающие нормальную жизнедеятельность человека и служащие причиной обращения в учреждения социальной защиты. Данные обстоятельства не могут не вызвать эмоционального отклика и сочувствия со стороны тех, кто обязан помочь.

Специалисты социальной работы, вступая во взаимодействие с людьми, не способными самостоятельно справиться с проблемами, несут ответственность за их разрешение, что повышает уровень эмоциональной нагрузки. Кроме того, «трудными» бывают

сами клиенты, что также требует эмоционального напряжения в процессе общения с ними. Ситуация усугубляется сложившимся в деятельности специалиста социальной работы противоречием между функциями заботы и помощи и функциями оценки и контроля, что делает его профессиональную деятельность эмоционально перегруженной. Усложняются требования к личности специалиста социальной работы, его профессиональным качествам, являющимся механизмом противостояния эмоциональным перегрузкам. Значимым качеством личности становится эмоциональная устойчивость, которую необходимо формировать в процессе профессиональной подготовки специалиста социальной работы.

Вместе с тем в системе профессиональной подготовки специалистов социальной работы сложился ряд противоречий между: запросом общества на специалистов социальной работы, способных создавать условия для социального благополучия человека, и недостаточным уровнем их подготовки к сохранению своего физического и эмоционального состояния; разработанностью в педагогической науке теоретических основ подготовки специалиста социальной работы и недостаточной изученностью средств освоения специфики и особенностей их профессиональной деятельности; объективной необходимостью изменения стратегии профессиональной подготовки специалистов социальной работы адекватно функциям профессиональной деятельности и потребностью в уточнении результативной характеристики процесса профессионализации будущих специалистов социальной работы. Требуется разрешения основное противоречие между существующей практикой подготовки и недостаточной разработанностью педагогических средств формирования профессиональных качеств будущих специалистов социальной работы.

На современном этапе развития в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возникают предпосылки и для обновления структуры и содержания профессиональной подготовки в высших учебных заведениях.

Появляется новая цель образовательного процесса: воспитание компетентной личности, творчески ориентированной на бу-

душее, способной решать типичные профессиональные проблемы и задачи, исходя из приобретенного учебного опыта и адекватной оценки конкретной ситуации.

По мнению многих ученых профессиональный рост специалиста в любых видах деятельности включает в себя в качестве необходимого компонента физическую культуру.

Физическая культура - это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей [13].

Одной из основных задач учебной дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении является задача формирования у всех студентов, достаточно взрослых молодых людей, осмысленной положительной жизненной установки на физическую культуру и спорт. При этом она должна иметь не сиюминутную направленность, но быть нацеленной на всю их последующую жизнь (на здоровый образ жизни, двигательную активность, занятия спортом, активный отдых, на обеспечение длительной активной жизни).

Использование средств физической культуры, сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности специалиста.

Один из основоположников теории физического воспитания профессор А.Д. Новиков сформулировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности: «Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества» [13, с 221]..

В процессе физического воспитания формирование психических свойств личности происходит путем естественного модели-

рования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом (например, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли, страха), воспитывает волю, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе, помогает преодолевать эмоциональную усталость, развивает эмоциональную устойчивость.

Однако неблагоприятное влияние внешней среды по-разному воздействуют на людей, но общее для всех то, что естественная физиологическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов и изменением условий современной жизни. Отсюда постоянное эмоциональное возбуждение, нервно-психическая усталость и утомление, а значит, снижение работоспособности и возможное возникновение заболеваний.

Поэтому физическая культура в учебных заведениях вооружает студентов знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает физические качества (способности), двигательные навыки, обеспечивает физическую подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности.

# **Глава 1**

## **СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ КАК ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **1.1. Содержание понятия «социальная работа»**

Политические и экономические преобразования в России, приведшие к социальным изменениям, поставили государство и общество перед необходимостью адаптации к новым условиям, в связи с чем возникла потребность в специалистах, профессионально решающих проблемы людей, попавших в трудную жизненную ситуацию, что привело к изменению перечня профессий Российской Федерации, который был дополнен для того времени относительно новыми специальностями и направлениями научной и практической деятельности: «социальный работник» и «специалист по социальной работе» (решение Государственного комитета по труду и социальным вопросам № 92 от 23 апреля 1991 г.).

Социальная работа представляет собой многогранную целенаправленную деятельность государственных и общественных организаций, отдельных лиц по оказанию помощи человеку в реализации его творческих, интеллектуальных способностей и созданию для этого необходимых условий [8]. С этой точки зрения смысл социальной работы заключается в формировании и развитии умений человека эффективно решать жизненные проблемы с опорой на собственные ресурсы. Исследователь Н.С. Данакин, определяет социальную работу как профессиональное содействие людям в успешном разрешении их жизненных проблем посредством осуществления социальных перемен, высвобождения и развития ресурсов человека и его социального окружения [7].



В совместной Декларации Международной ассоциации школ социальной работы и Международной федерации социальных работников определяются основные цели и задачи социальной работы, направления деятельности специалистов. В частности, отмечается, что социальная работа направлена «...на борьбу с препятствиями, неравенством и несправедливостью, которые существуют в обществе» [28, 91-92]. Социальная работа, реагируя на кризисы и критические положения, а также на ежедневные личные и социальные проблемы, использует разнообразие приемов, согласующихся с комплексным и целостным подходами к личности и ее окружению. Спектр действий социальной работы простирается от занятия психосоциальными процессами на индивидуально личностном уровне до участия в социальной политике, социальном планировании и развитии. Практическая деятельность предполагает консультирование, клиническую социальную работу, ведение групп, социально-педагогическую работу, семейную терапию, а также попытки помочь людям добиться услуг и ресурсов, имеющих в обществе. Кроме этого, она включает управление агентствами, организацию общин и занятие общественной и политической деятельностью в целях оказания влияния на социальную политику и экономическое развитие. Комплексный, целостный подход к социальной работе универсален, тогда как приоритеты социальной работы могут меняться в зависимости от культурных, исторических и общественно-экономических условий.

Таким образом, понятие «социальная работа» на современном этапе развития теории и практики представляет собой пока не устоявшуюся дефиницию, чье содержание постоянно изменяется, поскольку происходит идентификация определенного исторического этапа развития помощи и взаимопомощи.

В данном исследовании автор придерживался следующего толкования сущности социальной работы, даваемого рядом ученых (Л.Г. Гусякова, Н.С. Данакин, И.А. Зимняя, А.М. Панов и др.): социальная работа - профессиональная деятельность по оказанию помощи отдельным людям, группам или общностям для усиления или восстановления их способности к социальному функционированию и созданию общественных условий, способствующих реализации этой цели. Сторонники этого определения видят основную цель социальной работы в создании и сохранении условий для достойного, комфортного существования человека как общественного субъекта.

Специалисты социальной работы решают разноплановые вопросы в разных сферах жизнедеятельности современного общества и на разных социальных уровнях: одни интенсивно работают с индивидами и семьями, другие - с малыми группами, в то время как третьи имеют дело с организациями или целыми общинами. Специалисты социальной работы, являясь консультантами и психотерапевтами в медицинских учреждениях, трудятся в сфере социального планирования, занимаются административной работой, поиском финансовых ресурсов для осуществления социальных программ и проектов. Одних специалистов социальной работы волнует решение проблем насилия в семье, других - обеспечение медицинским обслуживанием пожилых людей и инвалидов и пр. Специалисты социальной работы выявляют и оказывают содействие детям и взрослым, нуждающимся в опеке и попечительстве, устройстве в лечебные и учебно-воспитательные учреждения, в получении материальной, социально-бытовой и иной помощи; организуют общественную защиту несовершеннолетних правонарушителей, в необходимых случаях выступают в качестве их обще-

ственного защитника в суде; участвуют в работе по созданию центров социальной помощи семье (усыновление, попечительство и опека, социальная реабилитация), приютов, молодежных, подростковых, детских и семейных центров, клубов и ассоциаций, объединений по интересам; организуют и координируют работу по социальной адаптации и реабилитации лиц, вернувшихся из специальных учебно-воспитательных учреждений и мест лишения свободы. Значение деятельности специалиста социальной работы в России обусловлено еще и сильными патерналистскими установками людей: клиенты ожидают помощи, полагаются на специалиста социальной работы, который воспринимается как представитель государства, от него зависят. Специалисты социальной работы чувствуют себя наделенными полномочиями, носителями информации, ответственными за судьбы других. Таким образом, многообразие направлений в социальной работе выявляет весь спектр социальных проблем современного общества, что позволяет говорить о такой особенности профессиональной деятельности специалиста социальной работы, как полинаправленность.

Исторически сложилось так, что социальная работа в России - это не только деятельность по оказанию непосредственной социальной помощи нуждающимся, но и работа по созданию благоприятных условий для развития и становления личности в социальном, психологическом, экономическом, педагогическом, правовом контекстах. Специалисты социальной работы исполняют роль экспертов по рискованным ситуациям, что подтверждается содержанием социальной работы: оказание помощи отдельному человеку или группе людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, путем поддержки, консультирования, коррекции, реабилитации, патронажа и других социальных технологий; актуали-

зация потенциала самопомощи лицам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации; целенаправленное влияние социальной работы на формирование и реализацию социально-экономической политики государства на всех уровнях с целью обеспечения социально здоровой среды жизнеобитания, жизнедеятельности человека, создания условий для поддержки людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации [22, 54-58]. Эмоциональная напряженность деятельности специалиста социальной работы позволяет выделить такую ее особенность, как стрессогенность.

Большое разнообразие человеческих потребностей и интересов, требующих удовлетворения и реализации, обусловило возникновение множества форм организации практической профессиональной деятельности.

Анализ научной литературы выявил многообразие форм организации социальной работы, востребующих определенные профессиональные качества у специалистов социальной работы.

Социальная работа, по мнению П.Д. Павленка, может быть определена как интегрированный, универсальный вид деятельности, направленный на удовлетворение социально гарантированных групповых и личностных интересов и потребностей различных, и прежде всего социально уязвимых, слоев населения, что говорит об универсальном и интегрированном характере социальной работы как профессиональной деятельности [21].

Согласно исследованиям ученых, каждый вид деятельности представляет собой систему со своими структурными и функциональными компонентами. Поэтому социальную работу можно рассматривать, во-первых, как интегральное, целостное основание; во-вторых, как особую систему практической деятельности, которая включает следующие структурно-содержательные компо-

ненты: субъект, объект, цель, содержание, средства управления. Любая деятельность совершается в направлении от субъекта к объекту, хотя именно объект является главным фактором, определяющим суть и характер деятельности. Поэтому характеристику социальной работы правомерно начинать с объекта. Исследователи (С.И. Григорьев, Л.Г. Гусякова, Н.С. Данакин, И.А. Зимняя, П.Д. Павленок, А.С. Сорвина, М.В. Фирсов, Е.И. Холостова, Н.Б. Шмелева и др.) рассматривают в качестве объекта социальной работы как деятельности человека, семью, группы, общности людей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации.

Выделяются группы людей по следующему признаку: состояние здоровья; служба и труд в экстремальных социальных условиях; пожилой возраст людей; девиантное поведение в его различных формах и видах; неблагоприятное положение различных категорий семей; особое положение детей (сиротство, бродяжничество и т. д.); предродовое и послеродовое состояние; правовое (и в связи с этим социальное) положение лиц, подвергшихся политическим репрессиям и впоследствии реабилитированных [22].

Каждый из них - уникальная личность с неповторимым складом ума, психики, сложнейшей биографией, это требует от специалиста социальной работы такта, проникновения в судьбу человека, сострадания, многостороннего знания, разнообразных умений, терпимости и самоотдачи, а также эмоциональной устойчивости.

В качестве объектов социальной работы можно также рассматривать сферы жизнедеятельности, среди которых важнейшими являются: производство, производственная и социальная инфраструктуры; городские и сельские, а также промежуточные формы расселения; здравоохранение; образование; культура; культурно-досуговая сфера; силовые структуры общества; пени-

тенциарная система; социально-этническая среда; сфера бытового обслуживания.

Профессиональные функции по оказанию помощи нуждающимся выполняет субъект социальной работы. Это организации, учреждения, социальные институты (государство со своими структурами, различные социальные службы); администрация государственных предприятий, организаций, учреждений, вузов и их подразделения. Субъект социальной работы представляют общественные, благотворительные организации и учреждения; люди, занимающиеся практической социальной работой профессионально или на общественных началах; преподаватели социальных учебных заведений и их подразделений; научные работники. Утверждается (И.А. Зимняя), что субъектами социальной работы как деятельности могут быть: любой человек, группа людей, которые находятся в «слабой позиции» и объективно нуждаются в понимании, в получении помощи; социальные работники; исследователи проблем социального характера; административно-управленческие структуры и их сотрудники [12, 8-15].

Любая деятельность, в частности профессиональная деятельность специалиста социальной работы, начинается с постановки цели, которая позволяет определить содержание деятельности, методы и формы ее организации. Цель - это идеальный результат, который намечено достигнуть, намерение, которое должно осуществиться.

В сфере профессиональной деятельности специалист социальной работы решает следующие задачи:

- ◆ поддержка и активизация людей на развитие их собственных сил, конструктивную деятельность, на использование имеющихся у них резервов;

- ♦ оказание помощи, ее организация, установка необходимых для этого связей и контактов;

- ♦ сопровождение людей на протяжении определенного жизненного периода, выказывание им личного участия, организация контроля над ситуацией в целях защиты клиента;

- ♦ предоставление интересов нуждающихся в помощи, если последние не в состоянии это сделать самостоятельно;

- ♦ обращение внимания на последствия беды, ее предупреждение, смягчение или ликвидация;

- ♦ активизация людей на оказание помощи нуждающимся, оказание воздействия на органы власти и управления с целью повышения качества обслуживания и социальной защиты;

- ♦ информирование инстанций на всех уровнях о факторах, которые негативно сказываются на условиях жизни для определенных слоев населения.

В ходе реализации профессиональных задач специалист социальной работы призван выполнять самые разнообразные роли в процессе: консультирования, обслуживания, организации, координации, стимулирования, воспитания, информирования. Успех профессиональной деятельности зависит от того, как ему удастся «исполнять» эти роли.

Спектр ролей, которые исполняет специалист социальной работы, свидетельствует о полиролевантности как особенности его профессиональной деятельности.

С помощью специальных технологий специалист социальной работы поэтапно выполняет задачи профессиональной деятельности. Следует отметить, что технология социальной работы представляет собой совокупность научных знаний, методов, приемов, организационных процедур, направленных на оптимизацию объ-

екта социального воздействия. К важнейшим видам технологий социальной работы относятся: социальная диагностика, социальная профилактика, социальная реабилитация, социальная коррекция, социальная терапия. Данные технологии ориентируют на целостный подход к человеку, учет его интересов, потребностей, ценностных ориентаций; на создание общественных условий, способствующих мобилизации потенциала внутренних сил личности для решения возникших проблем и трудностей.

В работе с конкретными группами - инвалидами, пенсионерами, одинокими и больными людьми, безработными, беженцами используются частные технологии, научно обоснованные технологические стандарты, которые позволяют осуществить индивидуальный подход к каждому клиенту и помочь в решении возникших у него проблем.

Решение любой проблемы клиента, требующей вмешательства специалиста социальной работы, начинается с диагностирования проблемы, которое включает в себя обязательный этап сбора, анализа и систематизации информации, на основании которой может быть сделано заключение.

Поиск путей решения проблемы начинается с диагноза и постановки цели, в соответствии с которой определяются конкретные задачи. Выполнение поставленных задач осуществляется различными путями. Проблема может решиться известным способом с применением уже разработанных технологий, поэтому задача специалиста социальной работы заключается в выборе именно той технологии, которая обеспечит успешное разрешение проблемы. Для этого специалист социальной работы должен быть вооружен знаниями о существующих технологиях социальной работы, а также умениями выбирать и реализовать ту, которая необходима в



данной ситуации либо создавать собственную программу решения проблемы.

Специалист социальной работы в зависимости от того, какую технологию он применяет, выбирает соответствующие методы (убеждение, упражнение и др.) и формы организации (индивидуальная, групповая) своей деятельности. По окончании работы специалист социальной работы оценивает результат решения проблемы клиента. Если проблема клиента решается положительно, то контакты с клиентом заканчиваются; если специалист социальной работы не смог или только частично решил проблему клиента, в этом случае выясняется, на каком этапе были допущены ошибки (диагностирование, выбор решения, определение методов и средств). После этого проводится корректировка его деятельности на каждом этапе и повторение решения проблемы. Таким образом, профессиональная деятельность в области социальной работы отличается такой особенностью, как технологичность.

Важнейшим компонентом в структуре профессиональной деятельности специалиста социальной работы является ее содержание, которое определяется функциями социальной работы:

- ◆ диагностическая функция направляется на изучение особенностей семьи, группы людей, личности, степени и направленности влияния на них микросреды, на постановку «социального диагноза»;

- ◆ прогностическая функция предполагает «предсказывание» развития событий, процессов, происходящих в семье, группе людей, обществе и требует выработки определенных моделей социального поведения;

- ◆ правозащитная функция базируется на законах и правовых актах, направленных на оказание помощи и поддержки населению, его защиту;

♦ организационная функция требует организации социальных служб на предприятиях и по месту жительства с привлечением к их работе общественности для оказания различных видов помощи и социальных услуг населению;

♦ предупредительно-профилактическая функция приводит в действие различные механизмы (юридические, психологические, медицинские, педагогические) предупреждения и преодоления негативных явлений с целью организации помощи нуждающимся;

♦ социально-медицинская функция направляется на профилактику заболеваний, оказание первой медицинской помощи, содействие подготовке молодежи к семейной жизни и т. д.;

♦ социально-педагогическая функция направляется на выявление интересов и потребностей людей в разных видах деятельности (культурно-досуговой, спортивно-оздоровительной, художественного творчества) и привлечение к работе с ними различных учреждений, обществ, творческих союзов;

♦ психологическая функция представляется консультированием по вопросам межличностных отношений, что способствует социальной адаптации личности, ее социальной реабилитации;

♦ социально-бытовая функция способствует оказанию необходимой помощи и поддержки различным категориям населения (инвалидам, людям пожилого возраста, молодым семьям) в улучшении их быта, жилищных условий;

♦ коммуникативная функция ориентируется на установление контактов с нуждающимися, обмен информацией, разработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания другого человека [28].

Содержание профессиональной деятельности специалиста социальной работы, выражающееся профессиональными функциями, свидетельствует о ее полифункциональности.

Управление как компонент профессиональной деятельности специалиста социальной работы предполагает анализ и оценку состояния объекта, планирование, выработку и принятие решения, учет и контроль. Многоаспектность деятельности повышает требования к координации, организации, материально-техническому обеспечению, подбору, подготовке специалистов социальной работы.

Таким образом, выбор средств деятельности оказывает влияние на развитие самой личности специалиста социальной работы, что позволяет говорить об акмеологичности как особенности его профессиональной деятельности.

По мнению Г.П. Медведевой, уникальность профессии специалиста социальной работы состоит в том, что он выступает посредником между государством и его гражданами, оказавшимися в силу тех или иных причин в объективно и субъективно трудной (проблемной, кризисной или экстремальной) ситуации, вследствие чего специалист социальной работы как посредник не только координирует социальные связи и отношения, но и управляет своим собственным поведением и эмоциями в межличностном взаимодействии с нуждающимися в помощи гражданами (клиентами). Следовательно, проблема эмоционального состояния специалиста социальной работы в трудных ситуациях взаимодействия с клиентами актуальна [18].

Неблагоприятные эмоциональные состояния клиентов (разочарование, отчаяние, апатия, фрустрация, страх, подавленность, тревога, одиночество, безнадежность и др.) пробуждают у специалиста социальной работы собственные негативные переживания. Общаясь с клиентами, помогая им преодолевать проблемные ситуации, специалисты социальной работы сами испытывают ряд трудностей. В результате объективно трудная ситуация клиента становится субъективной трудностью специалиста социальной работы, включенной в его профессиональное самосознание. Возникающий при этом сложный эмоциональный комплекс (базовые

эмоции и ситуативные эмоциональные состояния) побуждает профессионала к осознанию возможностей разрешения трудной ситуации; может оказаться причиной неблагоприятного физического и психологического самочувствия человека, в том числе депривации его самосознания.

Кроме самих проблем, трудными часто являются и их носители, так называемые «трудные» клиенты, общение с которыми требует особого напряжения. К их числу относятся негативно, в том числе агрессивно настроенные люди; те, кто считает, что имеет право получить больше, чем специалист социальной работы может предоставить; «хронические» клиенты, которые постоянно требуют к себе внимания; люди, которые не могут прекратить говорить; «немотивированные»: безразличные, пассивные, равнодушные. В работе с такими людьми специалистам социальной работы трудно получить позитивную обратную связь, которая позволяла бы поддерживать ощущение профессиональной эффективности. Объективные свидетельства эффективности также весьма неустойчивы или отсутствуют (особенно при работе с такими клиентами, как алкоголики, наркоманы, смертельно больные люди).

Трудности, присущие социальной работе в целом, усугубляются некоторыми российскими особенностями, в частности молодостью этого социального института в нашей стране и, как следствие, размытыми границами профессиональной компетенции, отсутствием достаточного количества технологий решения профессиональных задач, неопределенностью критериев оценки. В этих условиях специалист социальной работы является в некотором смысле универсалом, но его универсализм имеет достаточно четкие предметные границы, задаваемые содержанием жизненных проблем клиента и возможными путями их решения. Он не подменяет психолога, социолога или педагога, равно как и те, даже вместе взятые, не могут подменить или заменить специалиста социальной работы. В

связи с этим считаем, что универсальность и интегративность являются особенностями профессиональной деятельности. Поинформированность, стрессогенность, полиролевантность, технологичность, полифункциональность, акмеологичность профессиональной деятельности специалиста социальной работы свидетельствуют о пограничном характере ее протекания, поскольку смысловое и инструментальное содержание социальной работы аккумулирует в себе пограничные элементы смежных профессий. В то же время очевидно отличие деятельности специалиста социальной работы от деятельности: психолога, социолога, медика, юриста: если психолог имеет дело с психикой человека, а социолог - с его социальными отношениями; медик - с состоянием его физического и психического здоровья, юрист - с его правовым поведением, то специалист социальной работы воспринимает человека как целостного индивида; если ценностная ориентация действий психолога и социолога прослеживается в направлении от профессиональных ценностей к человеку как к ценности, то в действиях специалиста социальной работы наблюдаем направленность от человека как высшей ценности - к ценностям профессиональным.

В процессе взаимодействия с клиентом основной отличительной чертой выступает сам характер процесса социального действия и интеракций между специалистом и клиентом. В отличие от ролевых субъект-объектных отношений, свойственных другим видам «помогающих» профессий, актам принятия решений, в социальной работе доминируют субъект-субъектные отношения, носящие доверительный характер, при которых клиент сохраняет за собой право или преимущество принятия решений. Именно многомерность восприятия человека и окружающей среды с опорой на возникающие между ними взаимоотношения и взаимосвязь отличает социальную работу от других профессий.



**Рис. 1. Особенности профессиональной деятельности специалистов социальной работы**

Особенности профессиональной деятельности специалиста социальной работы предъявляют требования к его профессиональным качествам, способствующим осуществлению миссии социальной работы. В частности, полинаправленность профессиональной деятельности специалиста социальной работы, ориентируя его на определенную цель, требует проявления целеустремленности, способности ставить перед собой реальные цели, а при их достижении намечать новые. Целеустремленность определяется учеными как сознание важнейших жизненных целей, их четкое и ясное представление, вера в эти цели, умение вникнуть в их сущность. Исследователи (Н.П. Гуменюк и В.В. Клименко) рассматривают целеустремленность как значимое качество личности спортсмена, характеризующееся предвидением в сознании продукта своей деятельности, на который она направлена [14, 22-28].

Целеустремленность характеризуется ясностью целей, задач; планомерностью деятельности и конкретными действиями; неуклон-

ным стремлением к их достижению, несмотря ни на какие трудности; подчинением решению этих задач всех своих мыслей, чувств и действий.

Физиологическим механизмом целеустремленности является возникновение в мотивационной сфере человека стойкой инерционной доминанты, которая может управлять всем жизненным укладом человека, тормозя другие влечения и интересы. Вследствие этого целеустремленный человек не разменивается на мелочи; не тратит свое время и силы на второстепенные для него цели; ясно представляет себе то, к чему он стремится и за что борется. Таким образом, развитие целеустремленности в профессиональной подготовке специалиста социальной работы становится важной задачей.

Стрессогенность профессиональной деятельности специалиста социальной работы предполагает проявление настойчивости и упорства в разрешении проблемной ситуации, которые позволяют длительно сохранять энергию и активность в достижении цели и преодолении различных препятствий, владеть собой, осуществлять саморегуляцию в самых сложных, экстремальных условиях, мобилизуя все психические и физические ресурсы.

Эти качества исследователи рассматривают как проявление силы воли. П.А. Рудик определяет упорство, как волю к победе, акцентируя важную характеристику для понимания сути упорства как особого волевого качества: упорный человек не пасует перед неудачей [1]. Е.П. Ильин под упорством понимает стремление достичь «здесь и сейчас», т. е. одновременно, желаемого или необходимого, в том числе и успеха в деятельности, вопреки имеющимся трудностям и неудачам, что требует волевого усилия для достижения конкретной и близкой (оперативной) цели [13].

В психологическом словаре настойчивость описывается как волевое качество, позволяющее, вопреки трудностям и препятст-

виям, добиваться осуществления цели (В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, Б.Ф. Ломов). В то же время В.К. Калинин определяет настойчивость как эмоционально-волевое качество, в котором эмоциональные и волевые компоненты на различных этапах деятельности могут быть представлены по-разному. При проявлении настойчивости имеет место выраженная сосредоточенность усилий человека на объекте, сознание обращено к предметному плану деятельности, который имеет отчетливую жизненную значимость. В поведении человека проявляется эмоциональная привязанность к цели деятельности, поэтому мобилизация ресурсов происходит с широким использованием механизма эмоций.

Однако другими авторами настойчивость связывается, прежде всего с преодолением трудностей при достижении отдаленной по времени цели. С.Л. Рубинштейн отмечал: «Некоторые люди вносят сразу большой напор в свои действия, но скоро "выдыхаются"; они способны лишь на короткий наскок и очень быстро сдаются. Ценность такой энергии, которая умеет брать препятствия лишь с налета и спадает, как только встречает противодействие, требующее длительных усилий, невелика. Подлинно ценным качеством она становится, лишь соединяясь с настойчивостью [26, 103]. В.В. Богословский определяет настойчивость как волевое свойство личности, которое проявляется в способности длительное время направлять и контролировать поведение в соответствии с намеченной целью [5].

Итак, упорному, настойчивому специалисту свойственно постоянное стремление не уходить от трудностей, а преодолевать их даже ценой предельных волевых усилий. Настойчивость и упорство позволяют при достижении поставленной цели устоять перед многими трудностями, что сопряжено с высокой личной ответственности специалиста. В процессе профессиональной деятельно-



сти эти качества позволяют адаптироваться к условиям нарастающего утомления и связанных с ним тяжелых функциональных состояний организма.

Настойчивый и упорный специалист может заставить себя бороться до конца, через «не могу», когда «все проиграно» и ситуацию клиента изменить невозможно.

Полиролевантность профессиональной деятельности специалиста социальной работы предполагает наличие смелости, решительности, позволяющих не останавливаться перед трудностями, не колебаться при принятии решений, подчиняться алгоритму достижения цели.

Смелость, рассматривается (П.А. Рудик) как способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий. Относительно других профессий (например, спортивных) смелость представляется способностью правильно действовать в опасных ситуациях, продуманно идти на риск. При возникновении опасной ситуации (для жизни, здоровья, престижа) смелость - это способность сохранять устойчивость организации психических функций, выражающуюся в отсутствии снижения качества деятельности.

Смелость состоит не в бесстрашии как отсутствии страха, не в отсутствии боязни идти на риск, а в способности человека управлять своим поведением, несмотря на возникший страх (В.И. Жуковская). Чем меньшее дезорганизующее влияние будет оказывать страх на качество действий и деятельности человека, тем выше будет уровень проявляемой смелости. Таким образом, смелость - это способность человека подавлять защитные реакции при возникновении страха, боязни и качественно осуществлять свои намерения в объективно субъективно опасных для жизни, здоровья и престижа ситуациях, это одно из проявлений самообладания [13].

Решительность выражается умением человека без колебаний принимать обдуманые решения и последовательно проводить их в жизнь. Признак обдумывания предстоящего действия отличает решительность как положительное свойство личности от импульсивного, безвольного принятия решения. Когда принятие решения и проведение его в исполнение сопряжены с определенным риском для личности, тогда говорят уже о смелости.

Ученые (В.В. Богословский, Н.Д. Левитов) при определении сути решительности делают акцент на быстроте принятия решения; В.А. Крутецкий, Г.Д. Лукот, А.Ц. Пуни, Б.М. Теплов - на своевременности и обдуманности принятия решений; Н.П. Гуменюк, В.В. Клименко и П.А. Рудик связывают решительность с наиболее правильным в данных условиях решением. Г.Г.Голубев и К.К. Платонов принимают решительность за способность быстро оценивать обстоятельства и принимать решения, причем, приняв их, уже не колебаться, а действовать. В некоторых источниках решительность характеризуется как качество, которое помогает без колебаний принимать обдуманые решения в сложных ситуациях и неукоснительно их выполнять. По мнению А.Ц. Пуни решительность - это проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью решений, своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять на себя ответственность за решение и исполнение [23].

В психологическом словаре подчеркивается другая сторона решительности: это способность человека самостоятельно принимать ответственные решения и неуклонно реализовать их в деятельности. Отмечается, что решительность особо ярко проявляется в сложных ситуациях, когда поступок связан с известным риском и необходимостью выбора из нескольких альтернатив. Реши-

тельность предполагает наличие у человека способности смело брать на себя ответственность за принятое решение, своевременно предпринимать необходимые действия, выполнять эти действия быстро или задерживать их выполнение.

Решительность и смелость выражаются в способности самостоятельно и своевременно находить и принимать обдуманное решение вопросов и задач, возникающих в процессе деятельности, в своевременной и целесообразной реализации решений в напряженные моменты, не боясь принять на себя ответственность, активно действовать в условиях риска для достижения цели. В этом смысле решительность и смелость неразрывно связаны с целеустремленностью, настойчивостью, упорством, которые необходимы для реализации принимаемых решений. Специалист социальной работы принимает смелые, ответственные решения и осуществляет их во имя определенных, значимых для него целей. Однако нельзя назвать человека смелым и решительным, если он принимает поспешное, ошибочное, нецелесообразное решение - это обратная сторона рассматриваемого качества воли.

Непременным условием проявления решительности и смелости является практическая деятельность специалиста, в процессе которой его нужно стимулировать, побуждать к достижению поставленных целей. Следовательно, необходимой предпосылкой развития решительности и смелости становится воспитание целеустремленности. В процессе профессиональной подготовки следует создать такие условия, в которых специалист вынужден действовать смело и решительно, которые побуждают к различной степени волевым напряжениям; применять различные упражнения, выполнение которых связано с известным риском, боязнью, колебанием.

Технологичность профессиональной деятельности специалиста социальной работы допускает проявление независимости, сво-

боды от внешних влияний, принуждений; самостоятельности, позволяющей обходиться без посторонней поддержки; инициативности в достижении цели.

Корнилов К.Н. определял самостоятельность как отсутствие у человека боязни самому принимать решения, способность не поддаваться попыткам склонить его к невыполнению принятого решения, не поддаваться чужому влиянию, если оно расходится с его взглядами и убеждениями. Самостоятельность рассматривается В.И. Селивановым как «подчинение своего поведения собственным убеждениям и умение без помощи других осуществлять свои действия и поступки... Самостоятельность, - писал он, - предполагает упорство, преодоление трудностей...» [1].

Частный случай проявления самостоятельности - инициативность. Инициатива выражается в почине, т. е. в таких действиях отдельных людей или групп, которые послужили началом нового движения, изменения форм деятельности или уклада жизни. Стремление к инициативе, ставшее свойством человека, определяющим и направляющим его поступки, превращается в инициативность, предприимчивость. В моральном плане она характеризуется социальной смелостью, отсутствием боязни взять на себя ответственность за налагаемое действие (недаром, имея в виду проявление человеком инициативности, говорят: «взял на себя смелость»). Поэтому инициативность, являющаяся, в принципе, мотивационным качеством, может рассматриваться и как волевая характеристика поведения человека.

Самостоятельность и инициативность особенно необходимы в ситуации, когда помощь со стороны других лиц сводится к минимуму, а в профессиональной деятельности складывается сложная обстановка и специалист социальной работы должен немедленно разобраться и выбирать наиболее эффективные решения для достижения успеха с учетом своих реальных возможностей. Он обя-

зан проявить инициативу и самостоятельность в тех случаях, когда обстановка настоятельно требует отступить от ранее намеченного плана и принять новый вариант действий. Инициативность и самостоятельность требуют от специалиста глубокого знания своих индивидуальных особенностей; умения самостоятельно повышать профессиональное мастерство, проявлять личный почин, новаторство, находчивость и сообразительность.

Полифункциональность профессиональной деятельности специалиста социальной работы требует выдержки и самообладания как основных качеств личности, предполагающих преодоление затруднения, опасности, препятствия; быть твердым, непреклонным, во что бы то ни стало добиваться поставленной цели. Выдержка и самообладание характеризуются ясностью ума, способностью постоянного контроля своего поведения, деятельности, возможностью управлять своими чувствами, мыслями, действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивности напряжений, неопределенности, нарастающего утомления, неожиданных трудностей, неудач и других неблагоприятных факторов. Выдержка и самообладание необходимы специалисту социальной работы в процессе профессиональной деятельности для трезвой оценки возникшей ситуации, принятия своевременных и правильных решений, способности владеть своими чувствами, что выражается в сдержанности, преодолении состояния растерянности, угнетения, в поддержании оптимального уровня эмоционального возбуждения даже в самых трудных и неблагоприятных профессиональных ситуациях, в управлении своими действиями, что выражается в изменении поведения в соответствии с меняющимися условиями. Эти волевые качества необходимы для преодоления нарастающего утомления. Наибольшее значение выдержка и самообладание имеют в тех случаях,

когда специалист встречается с непредвиденными, неожиданными трудностями.

Выдержка и самообладание требуют определенных знаний о психологических особенностях личности специалиста, особенностях его психических состояний; умения владеть собой, управлять своими действиями, сохранять ясность мысли, владеть приемами саморегуляции и др.

Дисциплинированность и организованность предполагает акмеологичность профессиональной деятельности специалиста социальной работы. По мнению В.И. Селиванова, дисциплинированность - это сложное свойство личности, которое отражает «способность и умение подчинять свое поведение нормам общественной морали и правилам общежития» [27, 274]. Под правилами общежития автор подразумевает не только взаимоотношения с другими людьми, но и управление самим собой, подчинение своего поведения и деятельности необходимости, подчас вопреки своим желаниям (самодисциплина). Дисциплинированное поведение предполагает соблюдение заведенного порядка, выдержанность (подавление своих побуждений, возникших невовремя, в неподходящий момент). Следовательно, дисциплинированность имеет моральную окраску и отражает отношение человека к общепринятым нормам поведения. В проявлении дисциплинированности обнаруживается интеллект, когда решение принимается рационально, на основе отработанных правил разрешения ситуации морального выбора.

Дисциплинированное поведение приводит к формированию дисциплинированности как черты личности, в основе которой лежит стремление и умение управлять своим поведением в соответствии с поставленными задачами. Психологической основой дисциплинированности является умение подавлять свои желания, подчинять свое поведение необходимости. В своей высшей форме

развития дисциплинированность становится привычкой (К.К. Платонов). Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией профессиональной деятельности. Выполнение специалистом установленных требований должно носить сознательный и систематический характер. Определенное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима профессионального поведения.

Ряд авторов рассматривает организованность как самостоятельное волевое качество (Ф.Н. Гоноволин, В.К. Калинин, Н.Д. Левитов). В частности, Н.Д. Левитов отмечает, что организованный человек умеет подчинять свою деятельность определенным принципам, вносить порядок в свои желания. Такой человек, должен обладать выдержкой и самоконтролем. Организованность связана с дисциплинированностью, с планированием своих действий и продумыванием того, какие средства нужны для достижения цели.

Организованный специалист способен к упорядочиванию своих действий, что обеспечивает максимальную эффективность деятельности. В процессе этого упорядочивания часто приходится неоднократно проявлять различные волевые качества.

Организованность выражается умением человека планировать свои действия, поступки, руководствоваться этими планами в деятельности, в поведении. Об организованности судят прежде всего по тому, как человек использует свое рабочее и свободное время: умеет ли он расходовать время целесообразно и экономно или не дорожит им, тратит часы и дни зря, не получая полезного эффекта. В развитой форме организованность становится привычкой личности, требующей постоянной волевой регуляции, поскольку условия применения организованности постоянно меняются. Организованность нередко отождествляют с дисциплинированностью,

между тем она - лишь одно из наиболее существенных проявлений дисциплинированности. Нельзя назвать недисциплинированным человека, который сознательно подчиняет свое поведение нормам общественной морали, выполняет правила общежития, но делает это еще недостаточно организованно. По мнению В.И. Селиванова, организованность - это одно из наиболее существенных проявлений дисциплинированности. Соотношение организованности и дисциплинированности дает возможность утверждать: дисциплинированность как волевое проявление позволяет человеку быть организованным, т. е. рационально использовать свое время.

Таким образом, деятельность специалиста социальной работы, характеризующаяся эмоциональными перегрузками, требует сформированности личностных и профессиональных качеств, позволяющих преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения, напряжения при выполнении профессиональной деятельности, уменьшать отрицательные влияния сильных эмоциональных воздействий, противостоять напряженным ситуациям, т. е. требует эмоциональной устойчивости.

## **1.2. Структура понятия «эмоциональная устойчивость»**

Сложность термина «эмоциональная устойчивость», неоднозначность и неопределенность его трактовки в профессиональной педагогике и психологии выявили необходимость структурного подхода к определению его сущности.

В каждый отрезок жизни личность, представляя собой целостное образование, включает в себя качества разной степени сформированности. Гетерохронность эволюции и инволюции личностных качеств проходит в детстве, юности, на протяжении



всей жизни человека (Л.И. Анцыферова, П. Балтес, Л. Лоуьет, В. Оунес, Е.Ф. Рыбалко и др.). С целью определения результата профессиональной подготовки к социальной работе требуется определить всю совокупность качеств личности, которые позволили бы описать ее как целостность.

Опираясь на работы ученых (К.А. Абульханова-Славская, А.И. Крупнов, Н.И. Рейнвальд и др.), исследователи выделяют в структуре личности ряд доминирующих качеств, характеризующих ее целостность. Так, для раскрытия природы личности Н.И. Рейнвальд отмечает необходимость выделения целостных актов деятельности или взаимосвязанных циклов, которые представляют собой системное основание, специфичное для каждого вида деятельности. Психические доминантные состояния, ограниченные рамками целостных актов деятельности, по мнению автора, являются теми исходными данными, на основе которых формируются подлинные структурные образования личности. Н.И. Рейнвальд определяет в личности пять доминирующих качеств: ответственность, трудолюбие, коллективизм, любознательность, эстетичность [25]. Опираясь на системный подход к формированию и развитию личности, Л.И. Анцыферова называет два ведущих качества личности: ответственность и активность. В структуре личности А.И. Крупнов выделяет активность, саморегуляцию и направленность.

В данном исследовании взято за основу философское определение качества личности: «Качества личности представляют собой основу относительно постоянного способа поведения, действия, склонность к типичной реакции нате или иные общественные, производственные и т. д. ситуации, которые обуславливаются как объективным характером общества, социальной среды, так и интересами отдельной личности, общественными ценностями» [20, 24]. В психологической и педагогической литературе качества

личности рассматриваются как постоянно закрепившиеся отношения человека к другим людям, к труду, к вещам, природе, самому себе; как определенная система мотивов, форм и способов поведения, в которых эти отношения реализуются (Е.С. Махлах).

Профессиональные качества - «это качественная характеристика субъекта деятельности - представителя данной профессии, которая определяется мерой владения им современным содержанием и современными средствами решения профессиональных задач, продуктивными способами ее осуществления. Мера этого овладения у разных людей различна, поэтому можно говорить о высоком, среднем и низком уровне профессионализма деятельности представителя данной профессии» [20, 25].

Профессионализм деятельности характеризуется: высоким уровнем квалификации; высокой продуктивностью; оптимальной интенсивностью и напряженностью; высокой точностью и надежностью; высокой организованностью; низкой опосредованностью (то есть малой зависимостью от внешних факторов); владением современным содержанием и современными средствами решения задач; высокой стабильностью продуктивности, точности, надежности и организованности.

Профессия «специалист социальной работы» является относительно новой в современном обществе, поэтому в настоящее время еще недостаточно исследований для определения профессионально значимых качеств его личности. Анализируя имеющиеся исследования (Л.Г. Гусякова, Н.С. Данакин, И.А. Зимняя, П.Д. Павленок, М.В. Фирсов, Е.И. Холостова, Н.Б. Шмелева и др.), можно обобщенно представить специалиста социальной работы как профессионала, обладающего высоким общекультурным, интеллектуальным и нравственным потенциалом, профессиональной подготовкой и необходимыми личностными качествами, позволяющими эффективно выполнять профессиональные функции по изучению социально-экономических и социально-

психологических условий жизни социальных групп, слоев, семьи и отдельного человека с целью применения адекватных методов социальной защиты, поддержки, реабилитации и других технологий социальной работы.

Исследователи (Н.В. Бачманова, Н.А. Стафурина) выделяют общие характеристики личности специалиста социальной работы, позволяющие полно и правильно воспринять объект (наблюдательность, быстрая ориентация в ситуации); понять внутренние свойства другого (интуиция); сопереживать; анализировать свое поведение и осуществлять самоконтроль (умение управлять своим состоянием).

В работе Т.А. Андрушенко и В.П. Кислякова описаны базовые умения специалиста социальной работы, заключающиеся в умении профессионально общаться: умения межличностной коммуникации; умения межличностного взаимодействия; умения воспринимать и понимать других людей [4]. Исследования продуктивности профессиональной деятельности в социальной области показывают, что общий и социальный интеллект также является важным условием успешности специалиста, поскольку позволяет быстро распознавать проблемные ситуации и разрешать их. Приводятся (Н.А. Аминов) материалы зарубежных исследований о профессионально важных качествах работников социальной сферы и делаются выводы о том, что эмоциональная стабильность, эмоциональная устойчивость, личностная зрелость являются значимыми в данной области [2, 5-17].

К числу профессионально-личностных качеств данного специалиста относятся: способность к эмпатии, сопереживанию; внутренний локус контроля; высокий социальный интеллект; коммуникативность; субъект-субъектный характер отношений; умение отчуждаться от собственных установок; умение слушать, терпение, стрессоустойчивость. Естественно, отмеченные выше личностные состояния, качества и свойства специалиста социаль-

ной работы не составляют полный и исчерпывающий перечень. Они являются общими для разных видов и сфер приложения деятельности в социальной сфере, задают единый профиль личности специалиста социальной работы.

В ходе данного исследования было стремление выявить «банк» наиболее значимых качеств личности специалиста социальной работы, позволяющих эффективно осуществлять профессиональную деятельность. Были проранжированы профессиональные качества, наиболее часто встречающиеся в научной литературе: профессиональная компетентность, общительность, эмоциональная устойчивость, ответственность, целеустремленность, объективность, эмпатия, доброта, коммуникабельность, инициативность.

Пилотажный опрос, проведенный среди специалистов социальной работы, показал, что из предлагаемого набора качеств респонденты (работники Министерства здравоохранения и социального развития Самарской области - 10 человек; сотрудники кафедры теории и технологии социальной работы - 10 человек; сотрудники центров социальной работы - 30 человек; выпускники социологического факультета специальности «Социальная работа» - 30 человек; студенты социологического факультета специальности «Социальная работа» - 30 человек; практические социальные работники - 30 человек; всего было опрошено 140 человек) выделяют несколько позиций, повторяющихся в разной последовательности, но одинаково часто. Это «профессиональная компетентность», «выдержка», «эмоциональная устойчивость».

Результаты ранжирования таковы: из всех представленных личностных качеств первое место заняли «профессиональная компетентность» - 100 %, «эмоциональная устойчивость» - 57 %, «выдержка» - 53 %. Далее названы «доброта» - 42 %, «коммуникабельность» - 36 % и «уравновешенность» - 36 %. Затем по значимости для специалистов социальной работы названы «инициатив-

ность» - 29 %, «чувство ответственности» - 21 % и «целеустремленность» - 14 %.

Опираясь на исследования ученых и собственный эмпирический опыт, автор пришел к выводу о пятикомпонентной модели специалиста социальной работы, которая включает в себя профессионально обусловленные качества, необходимые специалисту социальной работы и выступающие одновременно основанием для его профессионально-личностного развития и саморазвития:

1) гностический компонент - интеллектуальные качества (профессиональная компетентность, эрудиция, пластичность, аналитичность, гибкость, сообразительность, рассудительность, критичность ума, хорошая обучаемость);

2) эмоционально-волевой компонент - волевые качества (целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, решительность, смелость, самостоятельность, инициативность, организованность, уравновешенность, требовательность, дисциплинированность), эмоциональная устойчивость;

3) нравственно-поведенческий компонент - моральные качества (гуманность, гражданственность, доброжелательность, тактичность, терпимость, принципиальность, уважение к людям, честность, находчивость, оптимистичность);

4) коммуникативный компонент - коммуникативные качества (общительность, адаптивность, контактность, эмпатичность, умение слушать, умение убеждать, чувство юмора);

5) управленческий компонент - организаторские качества (активность, инициативность, ответственность, уверенность в себе, целеустремленность, объективность, работоспособность, самостоятельность, предприимчивость).

Опрос специалистов социальной работы (всего было опрошено 70 человек) показал, что эмоциональная устойчивость в структуре личности как профессиональное качество играет ведущую роль, поскольку стрессовые ситуации, возникающие в дея-

тельности специалиста социальной работы, востребуют необходимость сохранения приверженности клиентам и достижения целей, поставленных обществом перед системой социальной защиты населения (на это указало более 80 % опрошенных).

Следовательно, эмоциональная устойчивость выступает системообразующим качеством в структуре личности специалиста социальной работы, что еще раз доказывает необходимость его формирования с целью противостояния эмоциональным перегрузкам в процессе профессиональной деятельности.

Изучению феномена и детерминант эмоциональной устойчивости посвящены работы Л.М. Аболина, в которых выделяются две основные группы факторов возникновения и протекания эмоциональной устойчивости: внешние (объективно существующие) и внутренние (субъективно существующие). Внешние факторы представляют экстремальные условия, обозначаемые как «чрезвычайные раздражители», «стрессоры», «фрустраторы», «эмоциогенные» или «конфликтные» ситуации. Внутренние - физиологическая реактивность (эмоциональная возбудимость), свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность) и устойчивые психологические особенности личности (тревожность, экстра-интроверсия, организованность волевого контроля, акцентуация характера).

Опираясь на результаты своих исследований, ученый определяет эмоциональную устойчивость как «свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели» [1, 47].

Польский психолог Я. Рейковский [24], останавливаясь на эмоциональной устойчивости как гипотетической особенности человека, выявляет два ее значения: человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные

раздражители, не превышает пороговой величины; человек эмоционально устойчив, так как, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в его поведении не наблюдается нарушений. Таким образом, исследования эмоциональной устойчивости должны проводиться в разных направлениях: физиологическое (изучение зависимости эмоциональной устойчивости от свойств нервной системы); структурное (изучение регуляторных структур личности) и поиск особого механизма в виде самоконтроля.

Анализ определений эмоциональной устойчивости выявляет их принципиальное различие. Данная проблема рассматривается О.А.Черниковой в психологии спорта. «Эмоциональная устойчивость спортсмена выражается не в том, что он перестает переживать сильные спортивные эмоции, а в том, что эти эмоции в определенный момент спортивной борьбы достигают оптимальной степени интенсивности» [30, 3-13]. При этом характеризуется стабильность определенных особенностей, т. е. «это положительные, активные, спортивные эмоции, а не какие-либо другие, имеющие устойчивую направленность на решение спортивных задач» [30, 6]. Оптимальный уровень интенсивности эмоциональных реакций: устойчивость качественных особенностей эмоциональных состояний, стабильная направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач. Эмоциональная устойчивость предъясняется, как способность регулировать эмоциональные состояния или быть эмоционально стабильным, то есть иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в различных условиях деятельности [30].

Рассматривая эмоциональную устойчивость как способность управлять своими эмоциями, К.К. Платонов и В.Л. Марищук считают, что в этом случае она позволяет сохранять высокую профессиональную работоспособность, осуществлять сложную или опасную деятельность без напряженности, несмотря на эмоциогенные

воздействия. Позже К.К. Платонов пришел к выводу, что эмоциональную устойчивость можно подразделить на эмоционально-волевою, эмоционально-моторную и эмоционально-сенсорную устойчивость. Эмоционально-волевою устойчивостью ученый определяет как степень волевого владения личности своими достаточно сильными эмоциями; эмоционально-моторную - как свойство личности, проявляющееся в степени нарушений психомоторики под влиянием эмоций, наиболее отчетливо наблюдаемое проявление напряженности; эмоционально-сенсорную - как свойство личности, проявляющееся в степени нарушения сенсорных действий под влиянием эмоций [16]. По мнению В.Э. Мильмана, эмоциональная устойчивость адекватна «...эмоциональной оценке ситуации и соразмерности эмоциональных реакций» [19, 28]; Я. Рейковский принимает эмоциональную устойчивость за способность эмоционально возбужденного человека сохранять определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций [24]. Ученый доказывает, что некоторым лицам свойственна высокая степень эмоциональной устойчивости из-за низкой эмоциональной чувствительности.

Иначе дает определение эмоциональной устойчивости П.Б. Зильберман, подразумевая отнюдь не устойчивость или стабильность эмоциональных переживаний человека, а «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [11, 138]. Таким образом, суть возражения П.Б. Зильбермана в отношении устойчивости, стабильности эмоций сводится к тому, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости.



К особому взаимодействию всех компонентов деятельности, в том числе эмоциональных, сводится понятие эмоциональной устойчивости, данное Б.Х. Варданием. Ученый отмечает, что эмоциональную устойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [6, 542-543].

М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко изучали поведение людей в аварийных ситуациях, что позволило установить следующее: эмоциональная устойчивость носит черты специфичности реакции и объединяет в себе природные защитные и приобретенные механизмы, которые запускают воздействие значимости раздражителя. Продуктивность этих фактов состоит в том, что эмоциональную устойчивость в контексте практической деятельности можно рассматривать как психологическую характеристику надежности человека, в известной мере как функцию его интеллекта и психического образа решаемой задачи. Научная новизна высказанных суждений о природе эмоциональной устойчивости состоит в том, что в эмоциогенной ситуации взаимодействия человека с объектом управления она служит регулятором тактики и стратегии выбора действий как явление, прежде всего психологическое в виде качества личности или свойства психики оказывать сопротивление влиянию сильных эмоциональных воздействий.

Следует указать на различие позиций отечественных и западных ученых при изучении поведения человека в экстремальных условиях: западные специалисты уделяют основное внимание внешним факторам, недооценивая, по существу, внутренние, собственно психологические. Отечественные исследования (М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко и др.) показывают, что эмоциональная устойчивость как качество личности является единством мотивационного (сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость; один и тот

же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность; изменяя мотивацию, можно увеличить или уменьшить эмоциональную устойчивость); эмоционального (эмоциональный опыт личности, накопленный в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций); волевого (выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации); интеллектуального (оценка и определение требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий) компонентов [9]. Благодаря эмоциональной устойчивости как качеству личности в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности; такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности.

По мнению автора, наиболее доказательной является точка зрения М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко, заключающаяся в понимании эмоциональной устойчивости как качества личности и как психического состояния, обеспечивающего целесообразное поведение в экстремальных ситуациях, что вскрывает предпосылки эмоциональной устойчивости, кроющиеся в динамике психики, содержании эмоций, чувств, переживаний, а также диалектически устанавливает зависимость ее от потребностей, мотивов, воли, информированности и готовности к выполнению тех или иных задач в сложных ситуациях и позволяет считать ее ведущим качеством личности.

Анализ структуры профессиональной деятельности специалистов социальной работы, ее особенностей дает автору основание понимать эмоциональную устойчивость за качество личности, которое выражается в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении профессиональной деятельности, уменьшать отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий и противостоять напряженным ситуациям.

## **Глава 2**

# **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка как предмет изучения**

Интеграция российской высшей школы в мировое образовательное пространство требует внедрения в учебный процесс всего арсенала современных педагогических средств, позволяющих повысить качество подготовки. В концепции модернизации российского образования представлен целый ряд задач, решение которых направлено на достижение нового современного заказа на высококвалифицированных специалистов с высоким интеллектуальным уровнем, творческим мышлением, обладающих достаточной профессиональной работоспособностью, с оптимальным уровнем развития физического здоровья, эмоционально устойчивым к трудностям данной профессии. Исследователи (Л.Г. Семушкина, Н.Г. Ярошенко и др.) констатируют факт недостаточного изучения средств и методов физической культуры в аспекте применения в профессиональной подготовке студентов.

Вместе с тем физическая культура как часть общей культуры человечества представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей [10].

Следует учитывать, что в процессе подготовки специалистов любой сферы деятельности, направленной, прежде всего на всестороннее развитие профессиональных качеств студентов как

субъектов труда, ученые вводят понятие «качество специалиста», которое включает в себя, помимо профессиональных знаний и умений, психофизическую пригодность, зависящую от уровня физической подготовленности, формируемой в образовательной системе вуза. Последнее представляет собой существенное значение именно в процессе подготовки будущих специалистов социальной работы, поскольку, исходя из выявленных выше особенностей профессиональной деятельности специалиста социальной работы, данная профессия подвержена большому количеству эмоциональных перегрузок, профилактика которых возможна средствами физической культуры.

Анализ рабочей программы дисциплины «Физическая культура» для специальности «Социальная работа» показал, что она носит универсальный характер, в ней не акцентируется внимание на специфике данной профессии. Вместе с тем в структуру содержания рабочей программы «Физическая культура» включена профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), нацеленная на решение задач по формированию умений и навыков, необходимых для той или иной профессии. Проведенное пилотажное исследование выявило недостаточную профессиональную направленность профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов социальной работы. Таким образом, в практике преподавания физической культуры сложилось противоречие между осознанием значимости профессионально-прикладной физической подготовки для формирования умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности будущих специалистов социальной работы, и необоснованности средств ее практического применения. Разрешение этого противоречия выявило необходимость разработки системы формирования эмоциональной устойчивости у будущих специалистов социальной работы средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

Следует отметить, что в научной литературе имеются различные формулировки, определяющие суть понятия «профессиональ-

но-прикладная и физическая подготовка». Так, ряд авторов (В.С. Анищенко, М.Я. Виленский, А.Г. Горшков, В.И. Ильинич, Р.Т. Раевский и др.) считает, что профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Ю.И.Евсеев предлагает несколько иную трактовку данного понятия, выделяя прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности, - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки специалиста к определенной профессиональной деятельности [8]. Б.И. Загорский считает, что профессионально-прикладная физическая подготовка - это воспитание профессионально важных для данной деятельности волевых и других психических качеств; повышение функциональной и эмоциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий труда.

Таким образом, содержание профессионально-прикладной физической подготовки должно определяться особенностями профессиональной деятельности специалиста, и в частности специалиста социальной работы, чья деятельность имеет свои особенности: специалисты социальной работы имеют дело с трудными жизненными проблемами клиентов, поэтому несут профессиональную и личную ответственность за успех их решения, что оказывает влияние на их эмоциональное состояние; кроме того, следует учитывать ненормированный рабочий день, монотонность работы, большое психическое и эмоциональное напряжение, которое может привести к стрессам различной природы и синдрому выгорания.

Чтобы противостоять этому, следует ориентироваться на содержание, отвечающее особенностям профессиональной деятельности специалиста социальной работы, не нарушая логику общей

физической подготовки, которая представлена практическим разделом учебной дисциплины «Физическая культура» и опирается на общефизическую подготовленность студентов.

В ходе исследования в основу проектирования системы формирования эмоциональной устойчивости студентов Самарского государственного университета - будущих специалистов социальной работы была положена идея о единстве теоретического, учебно-тренировочного и методико-практического разделов, составляющих профессионально-прикладную физическую подготовку. Такой подход к построению системы, по мнению автора, создает оптимальные условия для реализации задач по формированию эмоциональной устойчивости, способствующей продуктивной профессиональной деятельности и профилактике эмоциональных перегрузок. Содержание системы формирования эмоциональной устойчивости опиралось на психофизиологическое тождество трудового процесса и физической культуры, что дало возможность моделировать отдельные элементы трудового процесса. Подбор средств производился с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности специалистов социальной работы.

В качестве средств формирования эмоциональной устойчивости в процессе ППФП будущих специалистов социальной работы применялись: прикладные физические упражнения; прикладные виды спорта (легкая атлетика, в частности прыжки в высоту, и прикладные элементы из других видов спорта); оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства (тренажеры, специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия будущего профессионального труда).

Содержательный элемент системы имел своей целью овладение будущими специалистами социальной работы прикладными знаниями, отвечающими требованиям дисциплины "Физическая культура", обеспечивающим освоение профессионально организованных знаний о ситуациях эмоциональных перегрузок; эмоциональном опыте и способах преодоления эмоциональных пере-

грузок (теоретический раздел). В связи с этим данный элемент системы был представлен расширенным курсом лекций по следующим проблемам: особенности профессиональной деятельности специалистов социальной работы; эмоции и эмоциональная устойчивость; влияние стресса на профессиональную деятельность специалистов социальной работы и методы преодоления последствий стресса средствами физической культуры; эмоциональные перегрузки и способы их преодоления средствами физической культуры; физическая культура для специалистов социальной работы; физическая культура для людей различных возрастных групп.

Методико-практический и учебно-тренировочный разделы содержательного элемента системы формирования эмоциональной устойчивости у будущих специалистов социальной работы включали физические упражнения, направленные на совершенствование функций различных органов и систем организма. Решались задачи развития функциональных способностей организма, умений преодолевать состояние излишнего эмоционального напряжения, которые уменьшают отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий.

Учитывая точку зрения М.Я. Виленского, Ю.И. Евсева, считающих, что эмоциональная устойчивость формируется путем приобретения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности, совершенствования физиологических процессов, адаптации к стресс-факторам, выработки навыков, умений, привычек саморегуляции эмоциональной напряженности, полагаем, что наиболее эффективными средствами являются упражнения, моделирующие различные стрессовые ситуации и требующие мобилизации всех сил для эффективного выполнения поставленной задачи в заданных условиях. Упражнения направлены на изменение соматических и негативных проявлений эмоций (упражнения, контролирующие и регулирующие мимические мышцы, мышцы скелетной мускулатуры, специальные дыхательные упражнения) и овладение способами отвлечения от эмоций, самоуспокоения - самоубеждения.

В соответствии с контекстом данного исследования и особенностями профессиональной деятельности автор пришел к выводу, что основными волевыми качествами для специалистов социальной работы являются целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, дисциплинированность и организованность.

Развитие воли, следовательно - многообразных волевых качеств, возможно только в деятельности. Значит, развивать волевые качества, воспитывать волю можно в условиях деятельности, которые требуют преодоления многообразных препятствий и трудностей систематически, постепенно увеличивая их сложность, предъявляя требования к самостоятельному их преодолению, без расчета на то, что кто-то другой подскажет способ решения проблемы. В условиях педагогического процесса преподаватель управляет этим решением косвенно, помогая находить средства, чтобы преодолевать трудности, оценки ситуации. Это важно потому, что воля - деятельная сторона разума. Развитие воли - это прежде всего воспитание определенного отношения к трудностям, которое бы не вызывало страха перед препятствиями и трудностями, а рождало стремление к его преодолению, стимулировало бы движение навстречу препятствиям, стойкое, упорное и изобретательное преодоление их, стимулировало бы достижение намеченной цели, вопреки, казалось бы, самым неблагоприятно складывающимся условиям деятельности. Для этого требуется «создавать такую цепь упражнений, цепь трудностей, которые надо преодолевать и благодаря которым выходит хороший человек» [15].

В научной литературе описаны средства управления неблагоприятными эмоциональными состояниями: нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, танцевально-ритмическая гимнастика, подвижные игры, нетрадиционные практики восточной психотехники (система хатха-йоги) и многие другие. Однако особое место занимают физические упражнения. Основное преимущество физических упражнений как средства адаптации заключается не



только в том, что с их помощью можно моделировать различные ситуации трудовой деятельности, а, главным образом, в том, что они являются наиболее адекватным средством развития необходимых качеств. В процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов формирование эмоциональной устойчивости обеспечивается путем воздействий, направленных на развитие комплекса волевых качеств, в совокупности составляющих суть эмоциональной устойчивости личности, создание функциональной, физиологической и морфологической базы для волевых проявлений. Основными средствами решения этих задач служат физические упражнения, виды спорта, требующие преодоления трудностей, адекватных трудностям производственной среды.

Методико-практический раздел содержательного элемента системы определяется требованиями дисциплины «Физическая культура» и включает в себя обязательные виды физических упражнений: отдельные виды легкой атлетики, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

Для решения задач данного исследования автором была выбрана легкая атлетика, в частности сложнотехнический вид спорта - прыжки в высоту, который сочетает в себе возможности развития волевых и физических качеств.

Во всех формах занятий соблюдались следующие правила: начиналось занятие с малых нагрузок, постепенно они увеличивались до требуемого уровня в основной части и снижались в заключительной части занятия. В подготовительной части занятий, помимо традиционных средств разминки, использовались различные игровые виды спорта, (волейбол, футбол, гандбол и др.), моделирующие стрессовые ситуации и требующие мобилизации всех сил студентов для эффективного выполнения поставленной двигательной задачи в заданных условиях. Постоянно создавались условия, имитирующие трудности в деятельности, что способствовало развитию у студентов самообладания и выдержки. Для этого также применялись единоборства и эстафеты.

В основной части занятия выполнялись упражнения: по овладению техникой прыжков в высоту; легкоатлетические упражнения по приобретению технических умений; формированию волевых качеств, способствующих формированию эмоциональной устойчивости.

В процессе занятий развивались общая, силовая и статическая выносливость основных мышечных групп, ловкость, координация движений, двигательная реакция, устойчивость к неблагоприятным соревновательным факторам, чувство пространства, движения, наблюдательность, распределение, переключение внимания, оперативная память, мышление. Особое внимание уделялось формированию эмоциональной устойчивости и развитию волевых качеств - целеустремленности, дисциплинированности, организованности, настойчивости, упорству, инициативности, самостоятельности, выдержке, терпению, самообладанию, смелости, решительности, стойкости.

В заключительной части занятий использовались упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и упражнения на отвлечение от эмоций.

С целью проверки эффективности разработанной системы для формирования эмоциональной устойчивости в процессе ППФП у будущих специалистов социальной работы был проведен формирующий эксперимент (2004г). Выборку формирующего эксперимента составили две группы студентов специальности «Социальная работа»: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ).

Учебные занятия в контрольной группе проходили по программе «Физическая культура» для специальности «Социальная работа». Экспериментальная группа включалась в разработанную автором систему, в которой, начиная с третьего курса был введен сложнотехнический вид спорта - прыжки в высоту.

Объем часов, отводимых на общую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку, во всех группах был одинаковым.

На первом этапе эксперимента с помощью анкетирования у студентов обеих групп был определен уровень знаний об особенностях профессиональной деятельности. С помощью методики «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов», разработанной Н.Е. Стамбуловой, оценивался уровень развития волевых качеств. Методика «Использование метода наблюдения для оценки волевых качеств» А.И. Высоцкого позволяла выявить уровень развития организованности и дисциплинированности. Для оценки уровня сформированности эмоциональной устойчивости применялся тест Кэттелла (16 РР-опросник).

Для всех групп, участвующих в эксперименте, диагностика эмоциональной устойчивости и волевых качеств проходила в начале и конце эксперимента при основной учебной нагрузке 4 часа в неделю на первом, втором и 2 часа на третьем и четвертом курсах.

Для студентов экспериментальной группы было рекомендовано регулярно проводить утреннюю гимнастику (самостоятельно, на базе полученных данных в школе). Далее для студентов экспериментальной группы через 4 месяца занятий был введен комплекс упражнений для развития силовой подготовки, скорости, прыгучести и гибкости, который рассчитан на восемь занятий, что в дальнейшем будет способствовать продуктивному освоению техники прыжков в высоту. Для эффективного воспитания таких важных волевых качеств, как настойчивость, упорство, решительность, смелость, в учебные занятия систематически создавались ситуации, требующие преодоления искусственных и естественных трудностей и препятствий. Это были спортивные игры в утяжеленных условиях; физические упражнения с постепенным увеличением числа повторений, длительности их выполнения, повышение интенсивности (например, выполнение в разном темпе) и вариативности условий проведения (например, с отягощением или без него, в привычной позе или необычном положении тела); бег и прыжки по песку.

Прыжок в высоту относится к скоростно-силовым упражнениям, поэтому потенциальные возможности прыгунов определяет

высокий уровень их скоростно-силовой подготовленности, а именно подготовленности к применению взрывных усилий максимальной мощности в короткий промежуток времени, поэтому для подготовки прыгунов используют средства общей и специальной физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки являются упражнения, заимствованные из разных видов спорта или других видов легкой атлетики. К ним можно отнести кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения с различными отягощениями, метания, отдельные прыжковые упражнения и ряд других средств.

Специальная физическая подготовка осуществляется выполнением основного соревновательного упражнения или его элементов, а также упражнений, сходных с основным по координационной структуре и характеру проявления нервно-мышечных усилий (величине, последовательности, направлению, амплитуде, темпу и т. п.).

Специальные упражнения применялись как для совершенствования техники, так и для развития специальных двигательных качеств, которым отводится специальная особая роль. Для развития скоростных качеств применяют бег на различные дистанции в максимальном режиме в чередовании с отдыхом, для развития прыгучести - различные прыжковые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств - горизонтальные, вертикальные прыжки, скачки, напрыгивания - спрыгивания, штанга и т. д., для развития взрывных качеств - целостное выполнение упражнения (прыжка в высоту).

Базовый уровень был пройден, второй год обучения направлялся на развитие тех же качеств и двигательных навыков, только на более высокой стадии совершенствования.

С целью развития волевых качеств для студентов экспериментальной группы, на втором году обучения, был введен четырехмесячный цикл силовой подготовки. На третьем году обучения на занятиях по физической культуре проводилось изучение сложно-

технического вида спорта - прыжков в высоту. Содержание программного материала экспериментальной группы с третьего года обучения имело профилирующую направленность и обеспечивало целенаправленное развитие волевых качеств.

**Таблица 1**

**Микроцикл занятий для студентов - будущих специалистов социальной работы (второй год обучения)**

Неделя	Основные средства подготовки
1	Функциональная подготовка
2-3	Беговая подготовка
4-5	Силовая подготовка
6-7	Упражнения на гибкость
8-9	Скоростно-силовая подготовка
10-11	Упражнения на гибкость
12-13	Беговая подготовка
14	Функциональная подготовка (завершающая)

Вопросы начального обучения технике прыжков в высоту в научно-методической литературе раскрыты достаточно полно (В.М. Дьячков, Р.В. Жордочко, В.Д. Полищук, В.П. Портнов, А.П. Стрижак и др.). Согласно рекомендациям авторов, прежде чем приступить к обучению, каждому преподавателю необходимо четко сформулировать конечную цель обучения, установить последовательность решения задач обучения, отобрать эффективные средства решения поставленных задач, продумать последовательность их применения и методические указания, которые необходимо будет использовать при выполнении тех или иных упражнений.

Конечной целью начального обучения является освоение рациональной структуры целостного прыжка в высоту. Системообразующим фактором в процессе начального обучения выступают указания, замечания и оценка преподавателем качества выполнения имитационных, подводящих и специальных упражнений и складывающиеся при этом двигательные представления и ощущения студентов. От того, насколько правильными будут указания преподавателя и насколько верно будет проводиться оценка каче-

ства выполнения упражнений, в значительной степени будет зависеть создание двигательных представлений и ощущений, а соответственно, и достижение конечной цели начального обучения.

Процесс освоения целостной структуры прыжка складывается из решения следующих задач: создание верного представления об эффективной технике прыжка в высоту; освоение техники выполнения отталкивания, перехода через планку и приземления, разбега, сочетания разбега с отталкиванием; освоение целостной структуры прыжка. Решение первой задачи обучения начинается с формирования зрительно-логического образа техники прыжка в высоту. Главными методами при этом являются рассказ, показ и их сочетание - комментируемая демонстрация. Для сосредоточения внимания студента на нужных объектах применяется ряд методических приемов: замедленный и расчлененный показ двигательного действия, демонстрация кинограмм, фотоизображение, рисунки, схемы, подвижные модели. Полное представление об изучаемой спортивной технике создается лишь при практическом выполнении студентами самого соревновательного упражнения и его отдельных элементов.

Далее для решения поставленных задач подбиралось оптимальное количество специальных тренировочных упражнений, для освоения техники прыжков в высоту. Педагогический опыт показывает, что успешному обучению технике прыжков в высоту способствует предварительная подготовка, направленная на укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение координации движений с помощью прыжковых упражнений, связанных с различными отталкиваниями. Введение на занятиях прыжковых упражнений потребовало у студентов проявления самообладания и выдержки; многократное повторение прыжковых упражнений, повышение прыгучести способствовали развитию настойчивости и упорства.

Во время совершенствования техники прыжка в целом постепенно поднималась планка, увеличивалась скорость разбега и повышалась эффективность ритмо-темповой структуры последних

шагов разбега. На этом этапе использовался метод поочередного сосредоточения внимания на отдельных элементах техники при выполнении прыжка в целом. Во время совершенствования применялись имитационные упражнения, сходные по структуре изучаемого прыжка. Введение на занятиях упражнений, содержащих элементы известного риска и требующих преодоления чувства боязни и колебаний, способствовало развитию смелости и решительности.

Каждый этап обучения технике прыжка в высоту зависит от поставленных задач, чему также соответствуют подбор средств и организационно-методические рекомендации.

В спортивной практике к настоящему времени уже накоплен большой арсенал оправдавших себя средств и методов общей и специальной физической подготовки прыгунов в высоту. Кроме того, постоянно ведется поиск новых, более эффективных. Процесс технического совершенствования сопровождает всю спортивную деятельность прыгуна в высоту, повторяясь в каждом из полугодичных циклов подготовки к соревновательному сезону. Достижение высоких результатов в прыжках в высоту в значительной степени определяет техническое мастерство.

Для выработки навыков, умений, привычек саморегуляции эмоциональной напряженности в ходе исследования применялись упражнения с изменением соматических и вегетативных проявлений эмоций (контроля и регуляции мимических мышц, мышц скелетной мускулатуры, специальных дыхательных упражнений), способы отвлечения от эмоций, самовнушения - самоубеждения .

Процесс обучения технике прыжков в высоту ориентировался на развитие волевых качеств. Так, постепенное освоение поставленных задач для освоения техники прыжков в высоту осуществлялось усложнением заданий, требующих максимальной отдачи, проявлению воли, целеустремленности. Накапливая опыт инициативного поведения в процессе занятий по физической культуре, самостоятельное проведение занятий, прыжковых и беговых упражнений, выбор тактики поведения на соревнованиях способствовал

развитию инициативности и самостоятельности. Выполнение заданного объема тренировочных нагрузок, систематическое посещение занятий, преодоление трудностей обеспечивающих развитие трудолюбия и дисциплинированности. Рациональное сочетание учебных занятий с занятиями физической культурой стимулировало к организованности. Таким образом, включение студентов - будущих специалистов социальной работы в систему формирования эмоциональной устойчивости способствовало развитию комплекса волевых качеств, необходимых для решения профессиональных задач по оказанию помощи людям, попавшим в трудные жизненные ситуации.

## **2.2. Сравнительный анализ результатов опытно-экспериментальной работы**

Экспериментальная работа включала в себя поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, формирующий и обобщающий этапы.

На первом, поисково-подготовительном, этапе осуществлялся теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования, уточнялись цели, объект, предмет, задачи, методы и гипотеза исследования. На втором, опытно-экспериментальном, этапе рассматривались средства и разрабатывалась система формирования эмоциональной устойчивости у будущих специалистов социальной работы. На последнем этапе, обобщающем, подводились итоги проведенного исследования.

На первом этапе мы сравнили уровень эмоциональной устойчивости студентов КГ и ЭГ на I и IV курсах, который был диагностирован с помощью шкалы С опросника Кеттелла. Для сравнения полученных результатов был использован t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Он основан на сравнении средних значений выборок с тем, чтобы определить, насколько вероятно то,



что эти выборки взяты из генеральных совокупностей с одинаковым средним значением.

Среднее значение является обобщающим показателем, в котором находит выражение действие общих условий, закономерность изучаемого явления. Поэтому имеет смысл использовать среднее как одну из характеристик массовых явлений, т. е. когда число исследуемых объектов достаточно велико. Чем больше число объектов, тем правомернее использование матожидания в качестве описания совокупности. Средний показатель сглаживает различия, присущие каждому члену совокупности, т. е. показатель не может ничего сказать об «экстремальных» членах - таких, которые значительно отличаются от общей массы.

Выбор критерия был обусловлен следующими соображениями:

- 1) выборки имеют большой объем ( $N=40$ );
- 2) у  $t$ -критерия большая мощность (более чувствителен к обнаружению различий) в сравнении с его непараметрическими аналогами (такими, как  $U$ -критерий Манна-Уитни и др.);
- 3) при равном объеме выборок отклонение от нормальности распределения не влияет на результаты статистического анализа, поэтому в данном случае выполнять дополнительную проверку на нормальность распределения не нужно (см. об этом подробнее: Гласс, Дж. Статистические методы в педагогике и психологии / Дж. Гласс, Дж. Стэнли. - М.: Прогресс, 1974).

Расчет  $t$ -критерия для независимых выборок проводится по формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{(N_1 - 1)\sigma_1^2 + (N_2 - 1)\sigma_2^2}{N_1 + N_2 - 2} \left( \frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2} \right)}}; df = N_1 + N_2 - 2,$$

где  $M_1$  - среднее значение для первой сравниваемой группы;

$M_2$  - среднее значение для второй сравниваемой группы;

$N_1$  - количество испытуемых в первой сравниваемой группе;

$N_2$  - количество испытуемых во второй сравниваемой группе;

$\sigma_1$  - стандартное отклонение для первой сравниваемой группы;

$\sigma_2$  - стандартное отклонение для второй сравниваемой группы;

$df$  - степени свободы.

При расчете критерия уровень статистической значимости (р-уровень) определяется с помощью таблиц критических значений критерия по известным значениям самого критерия и степеней свободы. Мы использовали компьютерный пакет StatSoft Statistica v.6.1, в котором получается точное значение р-уровня для каждого сравнения.

В соответствии с логикой проведения эксперимента на констатирующем этапе были проведены замеры показателей эмоциональной устойчивости у студентов контрольной и экспериментальной групп (студентов первого года обучения). Указанная характеристика диагностировалась при помощи опросника Кеттелла (шкала С).

**Таблица 2**

**Индивидуальное значение уровня эмоциональной устойчивости контрольной и экспериментальной групп студентов - будущих специалистов социальной работы (I курс, констатирующий этап эксперимента)**

Уровень	Значение эмоциональной устойчивости	
	КГ	ЭГ
Высокое значение	5 %	10 %
Среднее значение	40 %	47,5 %
Низкое значение	55 %	42,5 %

Итак, 55 % студентов контрольной группы и 42,5 % экспериментальной имеют низкие показатели эмоциональной устойчивости. Этот факт проявляется в неумении реагировать на эмоциональные перегрузки, аффективности действий в эмоционально нестабильных ситуациях, наличии невротических симптомов, неустойчивости интересов и т. д. Беседы со студентами с диагностируемым низким уровнем эмоциональной устойчивости, показали, что причину такого положения вещей они связывают с разнообразными причинами: с несформированностью навыков саморегуляции, неумением сконцентрироваться в трудных ситуациях, неумением справиться с волнением, страхом перед новыми формами деятельности, новой организацией образовательного процесса и др.

Средние значения показателей эмоциональной устойчивости продемонстрировали 40 % студентов контрольной и 47,5% экспе-

риментальной групп. Как правило, средний уровень сформированности эмоциональной устойчивости, объясняется во многом врожденными свойствами высшей нервной деятельности (особенности темперамента, характера и др.). Лишь небольшой процент в рассматриваемой выборке имеет высокие показатели изучаемой характеристики. Причем такое положение вещей характерно для студентов и контрольной, и экспериментальной групп.

Стоит обратить внимание на большой процент студентов с низкими показателями эмоциональной устойчивости. Данный факт не относится к разряду среднестатистической ситуации и может объясняться несколькими обстоятельствами: с одной стороны, замеры производились у студентов-первокурсников, находящихся в процессе адаптации к обучению в вузе. Как уже отмечалось выше, период адаптации к новой ситуации может сопровождаться снижением показателей эмоциональной устойчивости. С другой стороны, этот факт может отражать общесоциальную тенденцию. В современной социокультурной ситуации человек находится под воздействием огромного количества стрессоров, что приводит к снижению эмоциональной устойчивости.

Тем не менее применение к полученным результатам методов математической статистики позволило установить следующее.

**Таблица 3**

**Статистический анализ результатов сравнения средних значений фактора С теста Кеттелла в КГ и ЭГ**

Год обучения	Среднее значение		<i>t</i> -критерий	Степень свободы	<i>p</i> -уровень
	КГ	ЭГ			
1	4,35	4,65	- 0,805853	78	0,422778

В показателях контрольной и экспериментальной групп значимых различий установлено не было. Этот факт свидетельствует о том, что стартовые показатели у групп были статистически одинаковыми, что является обязательным условием начала формирующего этапа эксперимента.

Стоит также отметить, что перед началом формирующего этапа эксперимента были подвергнуты дополнительному анализу

следующие факты. При сопоставлении результатов тестирования и качественного материала, полученного в ходе проведения беседы с респондентами, удалось установить, что студенты с высокими показателями эмоциональной устойчивости посещают спортивные секции или занимаются фитнесом (98 %), среди студентов со средними показателями эмоциональной устойчивости активно занимаются спортом 42 % студентов, а среди респондентов с низкими показателями ни один студент не занимается спортом и не состоит в спортивных секциях. Этот факт наряду с теоретическими выводами еще раз подтвердил значимость занятий спортом в процессе формирования эмоциональной устойчивости, в данном случае - студентов специальности «Социальная работа».

Таким образом, опираясь на теоретические выводы своего исследования и данные количественного и качественного анализа диагностического материала, одним из продуктивных способов улучшения показателей эмоциональной устойчивости студентов является интенсификация спортивных занятий, а именно - введение в программу физической культуры сложнотехнического вида спорта «прыжки в высоту». Напомню, что выбор именно этого вида спорта как основного в процессе улучшения показателей эмоциональной устойчивости студентов связан с несколькими факторами.

Во-первых, как было отмечено выше, прыжки в высоту как вид физической активности складывается из физической, технической и психологической подготовок и предполагает использование элементов как из различных видов спорта (бег, толчок, группировка, сила мышечного тонуса всех отделов тела и др.), так и психологическую включенность спортсмена (отлаженность действий, оценочные механизмы, преодоление страха высоты и др.).

Во-вторых, программа дисциплины «Физическая культура» в соответствии с образовательным стандартом рассчитана на строго определенное количество учебных часов. Этот факт предполагает изыскание наиболее оптимального средства повышения показателей эмоциональной устойчивости внутри утвержденного комплекса физической подготовки.

В-третьих, проведение занятий в учебном заведении, являющемся базовой площадкой проведения экспериментальной работы, осуществлялось на спортивной базе, имеющей хорошее легкоатлетическое оснащение, в том числе и возможности профессиональной отработки навыков прыжков высоты.

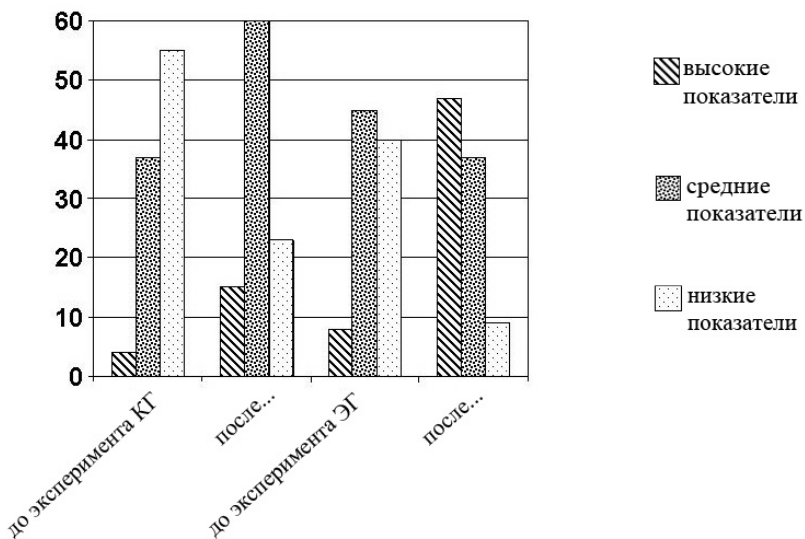
В результате на формирующем этапе эксперимента был разработан и реализован на практике в процессе ППФП компонент, основным содержанием которого выступили прыжки в высоту. Владение техникой данного вида спорта, согласно теоретическому анализу, должно было способствовать развитию комплекса волевых качеств личности студентов и повысить уровень эмоциональной устойчивости. Для подтверждения этого факта после осуществления экспериментальной деятельности (IV курс), в группах был проведен повторный комплекс диагностических мероприятий с целью выявления изменений по критерию эмоциональной устойчивости студентов. Результаты повторной диагностики отражены в табл. 6.

**Таблица 4**

**Индивидуальное значение уровня эмоциональной устойчивости в контрольной и экспериментальной группах у студентов - будущих специалистов социальной работы**

Уровень	Значение эмоциональной устойчивости, %	
	КГ	ЭГ
Высокое значение	15 %	50 %
Среднее значение	60 %	40 %
Низкое значение	25 %	10 %

Половина студентов экспериментальной группы продемонстрировали высокие показатели эмоциональной устойчивости, в то время как в контрольной группе студентов с такими показателями всего 15 %. Стоит обратить внимание на тот факт, что студентов с низкими показателями изучаемой характеристики в контрольной группе - четверть, а в экспериментальной - всего 10 %.



**Рис. 2. Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента**

Сравнительный анализ результатов констатирующего и формирующего этапов эксперимента в контрольной группе показал следующее: в экспериментальной группе значительно уменьшилось количество студентов с низкими показателями эмоциональной устойчивости (с 42,5 % до 10 % после окончания эксперимента), возросло так же число студентов с высокими показателями измеряемого признака (с 10 % до 50 %). Однако стоит обратить внимание, что положительная динамика прослеживается и в контрольной группе. Так, произошло уменьшение процента студентов с низкими показателями эмоциональной устойчивости (с 55 % до 25 %), также увеличилось количество студентов с высокими показателями (с 5 % до 15 %). Тем не менее, в количественном выражении, изменение показателей в экспериментальной группе гораздо благоприятнее, чем в контрольной.

При применении методов математической статистики к результатам диагностики после завершения эксперимента удалось установить следующее.

Таблица 5

**Статистический анализ результатов сравнения средних значений фактора С теста Кеттелла КГ и ЭГ**

Год обучения	Среднее значение		<i>t</i> -критерий	Степень свободы	<i>p</i> -уровень
	КГ	ЭГ			
4	4,95	6,35	- 3,70287	78	0,000396

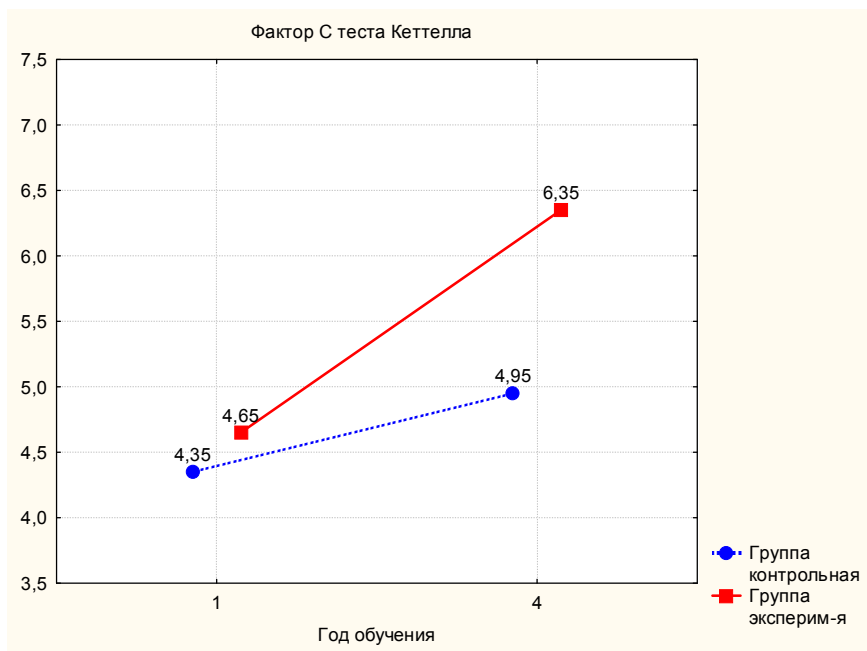
Приведенные в таблице результаты свидетельствуют о достоверности различий по критерию эмоциональной устойчивости в контрольной и экспериментальной группах после завершения экспериментальной программы.

Принимая во внимание, что на начальном этапе эксперимента показатели эмоциональной устойчивости в контрольной и экспериментальной группах находились на статистически одинаковых позициях, а после проведения эксперимента изменения в показателях двух групп были статистически подтверждены, можно говорить о том, что на изменения показателей в экспериментальной группе повлияла реализуемая экспериментальная программа (система формирования эмоциональной устойчивости). А именно, студенты ЭГ расширили знания в области эмоциональной устойчивости, приобрели опыт по формированию эмоциональной устойчивости, а также способность эффективно действовать в сложных ситуациях за счет введения в процесс физической подготовки сложнотехнического вида спорта «Прыжки в высоту».

Изменения, произошедшие в контрольной группе, можно объяснить наличием физической подготовки как обязательного компонента образовательного стандарта для всех студентов. Регулярность занятий по физической культуре, целенаправленность этих занятий, овладение системой специальных знаний и двигательных умений повлияло на увеличение количества студентов, составивших высокий и средний уровень сформированности эмоциональной устойчивости. Тем не менее эти изменения не носят достоверный характер, в то время как в экспериментальной группе эти изменения статистически значимы.

Полученная положительная динамика у ЭГ свидетельствует о том, что в профессиональную подготовку студентов - будущих

специалистов социальной работы необходимо вводить дополнительные методики для развития профессионально значимых качеств.



**Рис. 3. Средние значения фактора С теста Кеттелла в контрольной и экспериментальной группах на 1-м и 4-м годах обучения**

Факт статистически значимых изменений эмоциональной устойчивости в экспериментальной группе нами был установлен.

Была изучена динамика изменений взаимосвязанных с указанной характеристикой параметров. А именно: изменение количественных показателей конкретных волевых качеств во временном аспекте от курса к курсу в контрольной и экспериментальной группах.

Второй этап эксперимента состоял в практическом обосновании следующих позиций.

1. Установить взаимосвязь эмоциональной устойчивости с конкретными волевыми качествами.



2. Определить динамику представленности каждой из волевых характеристик в контрольной и экспериментальной группах в период обучения с I по IV курс.

Эмоциональная устойчивость напрямую связана с такими характеристиками, как целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка, дисциплинированность и организованность. Качественный уровень доказательства этого предположения был осуществлен в ходе теоретического анализа библиографических источников. Количественным подтверждением данного утверждения можно считать корреляции эмоциональной устойчивости (фактора С теста Кеттелла) с диагностируемыми волевыми качествами для всей экспериментальной выборки в целом, а также отдельно в контрольной и экспериментальной группах для каждого года обучения.

Значимые корреляции по всей выборке необходимы для установления согласованности изменений фактора С и волевых качеств, в то время как корреляции отдельно в каждой группе позволяют выявить существующие взаимосвязи между фактором С и волевыми качествами как таковыми. Также стоит обратить внимание на то, что корреляционная взаимосвязь С-фактора с конкретными волевыми качествами изучалась с учетом параметров выраженности и генерализованности этих качеств.

В данном случае для установления достоверности взаимосвязей был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Выбор данного коэффициента корреляции обусловлен следующими соображениями:

- 1) он не требует предварительной проверки на нормальность распределения;
- 2) является наиболее мощным (чувствительным к связям) аналогом коэффициента корреляции Пирсона;
- 3) более чувствителен к нелинейным взаимосвязям, чем коэффициент корреляции Пирсона.

Расчет коэффициента корреляции Спирмена производился по формуле:

$$R = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^N d_i^2}{N(N^2 - 1)},$$

где  $N$  - количество испытуемых в выборке;

$i$  - порядковый номер испытуемого;

$d_i$  - разница рангов для  $i$ -го испытуемого.

Статистическая значимость коэффициента корреляции определяется по  $t$ -критерию, который вычисляется по формуле:

$$t = \frac{R\sqrt{N-2}}{\sqrt{1-R^2}}, df = N - 2,$$

где  $R$  - коэффициент корреляции Спирмена;

$N$  - количество испытуемых в выборке;

$df$  - степень свободы.

Как и при расчете  $t$ -критерия Стьюдента, уровень статистической значимости ( $p$ -уровень) определяется с помощью таблиц критических значений критерия по известным значениям самого критерия и степеней свободы. Мы использовали компьютерный пакет StatSoft Statistica v.6.1, в котором получается точное значение  $p$ -уровня для каждого сравнения.

При установлении достоверных взаимосвязей и применении корреляционного анализа Спирмена к результатам диагностики по методике С-фактора в методике Кеттелла (эмоциональная устойчивость) и шкальных оценок методики Н.Е. Стамбуловой (волевые качества: целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка, дисциплинированность и организованность) выявлено изменение показателей:

Все коэффициенты корреляции говорят о сильной положительной взаимосвязи ( $R > 0,5$ ) и являются статистически высокозначимыми ( $p < 0,001$ ). Такая ситуация возможна только в том случае, если изменения коррелируемых параметров происходят

согласованно (т. е. только тогда, когда одновременно с ростом эмоциональной устойчивости увеличивается и выраженность волевых качеств).

Таблица 6

**Показатели волевых качеств  
по результатам формирующего эксперимента**

	<i>R</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>p</i>
Целеустремленность - в	0,544047	3,504987	158	0,000594
Целеустремленность - г	0,528993	3,403846	158	0,000842
Смелость и решительность - в	0,561743	3,624185	158	0,000390
Смелость и решительность - г	0,552529	3,562084	158	0,000487
Настойчивость и упорство - в	0,548526	3,535129	158	0,000535
Настойчивость и упорство - г	0,54699	3,524791	158	0,000555
Инициативность и самостоятельность - в	0,579831	3,746372	158	0,000251
Инициативность и самостоятельность - г	0,541315	3,486617	158	0,000634
Самообладание и выдержка - в	0,54047	3,480935	158	0,000646
Самообладание и выдержка - г	0,537214	3,459053	158	0,000697
Дисциплинированность	0,544182	3,505893	158	0,000592
Организованность	0,611078	3,958269	158	0,000114

Следовательно, при применении методов математической статистики было достоверно установлено наличие сильных корреляционных связей С-фактора по Кеттеллу с каждой из перечисленных характеристик как по параметру выраженности, так и по параметру генерализованности. Мы доказали, что выраженность фактора С теста Кеттелла связана с волевыми качествами и рост эмоциональной устойчивости связан с ростом каждого из волевых качеств.

После установления достоверной взаимосвязи эмоциональной устойчивости с волевыми качествами у автора появилась возможность проанализировать изменения количественных показателей каждой из волевых характеристик от курса к курсу в контрольной и экспериментальной группах. Тем самым стало возможным проследить процесс становления эмоциональной устойчивости у студентов экспериментальной группы при поэтапной реализации экспериментальной программы.

Таким образом, на третьем этапе была проанализирована выраженность диагностируемых волевых качеств у студентов контрольной и экспериментальной группы на первом, втором и четвертом годах обучения. Для сравнения показателей контрольной и экспериментальной группы на каждом году обучения был использован *t*-критерий Стьюдента для независимых выборок. Выбор критерия, а также формула его расчета аналогичны первому этапу обработки результатов.

Стоит обратить внимание на дополнительную верификацию полученных в процессе диагностики результатов. Количественные показатели были вычислены при помощи методики Н.Е. Стамбуловой «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов». Данный диагностический метод основан на собственном анализе выраженности изучаемого качества у респондента. В некоторых случаях может присутствовать необъективность испытуемого в ответах на вопросы. Это может быть вызвано различными причинами: направленность ответов на социальную желательность в оценивании, неверность оценочных эталонов и т.п. Для преодоления субъективности в качестве дополнительного внешнего критерия достоверности была использована методика А.И. Высоцкого «Использование метода наблюдения для оценки волевых качеств». Сопоставление результатов двух методик позволило получить максимально приближенные к объективности результаты выраженности диагностируемых волевых характеристик. Стоит отметить, что значительных расхождений во внешних оценках и самооценках качеств выявлено не было. Рассмотрим изменения показателей по каждому из волевых качеств студентов в ретроспективе с I курса по IV курс.

Показатели целеустремленности (методика Н.Е. Стамбуловой).

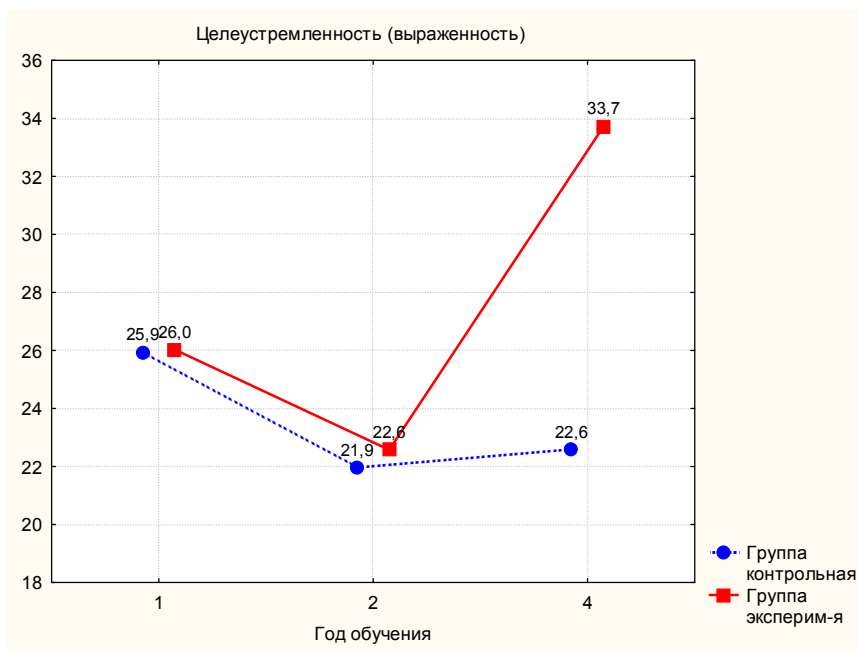
Замеры производились на первом, втором и четвертом курсах обучения студентов отдельно в контрольной и экспериментальной группах. Далее, к результатам диагностики был применен метод *t*-критерия Стьюдента с целью установления достоверности разли-

чий в показателях целеустремленности в контрольной и экспериментальной группах соответственно на первом, втором и четвертом курсах. Различия устанавливались по двум основаниям: выраженности и генерализованности.

Таблица 7

**Среднее значение показателя «целеустремленность»  
(по критерию выраженности) КГ и ЭГ**

Год обучения	Среднее значение		<i>t</i> -критерий	Степень свободы	<i>p</i> -уровень
	КГ	ЭГ			
1	25,925	26,025	-0,1431	78	0,886576
2	21,950	22,575	-0,8697	78	0,387141
4	22,645	33,725	-21,3790	78	0,000000



**Рис. 4. Тенденция увеличения показателя «целеустремленность»  
(по критерию выраженности) у студентов ЭГ**

Установлено, что значимых различий в показателях целеустремленности (по критерию выраженности) у контрольной и экспериментальной групп на I и II курсах нет. Значимые различия появляются на IV курсе. То есть экспериментальная группа на 4-м

году обучения начинает статистически превосходить контрольную группу в показателях характеристики «целеустремленность».

Если рассмотреть данные статистического анализа показателей целеустремленности по критерию генерализованности, то можно заметить следующее.

**Таблица 8**

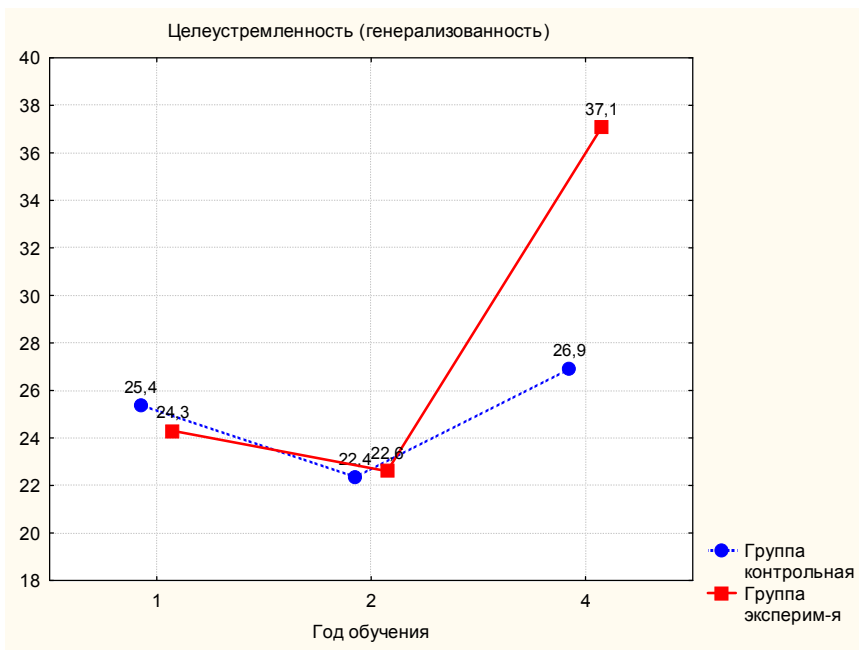
**Среднее значение показателя «целеустремленность»  
(по критерию генерализованности) КГ и ЭГ**

Год обучения	Среднее значение		<i>t</i> -критерий	Степень свободы	<i>p</i> -уровень
	КГ	ЭГ			
1	25,350	24,300	1,3105	78	0,193884
2	22,350	22,600	- 0,3265	78	0,744932
4	26,925	37,075	- 30,6079	78	0,000000

Достоверные различия в значениях показателей контрольной и экспериментальной групп появляются на 4-м году обучения, т. е. экспериментальная группа статистически значительно превосходит контрольную группу в показателях характеристики «целеустремленность».

Поскольку, стартовые показатели КГ и ЭГ были одинаковыми, чистота эксперимента сохранялась на протяжении всего исследования: появление различий в показателях целеустремленности можно объяснить реализацией экспериментальной программы.

Действительно, согласно теории, целеустремленность - это проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к достижению поставленной цели. Процесс развития волевых качеств должен быть определенным образом организован. В процессе обучения должны создаваться постепенно усложняющиеся препятствия и трудности, связанные с профессиональной деятельностью.



**Рис. 5. Тенденция увеличения показателя «целеустремленность» (по критерию генерализованности) у студентов КГ и ЭГ**

Поэтому, проследив изменение показателей целеустремленности в ЭГ, автор пришел к выводу, что включение системы формирования эмоциональной устойчивости в процессе ППФП повлияло на формирование целеустремленности, а вместе с ней и эмоциональной устойчивости студентов - будущих специалистов социальной работы. Введение в профессионально-прикладную физическую подготовку сложнотехнического вида - прыжков в высоту - способствовало развитию как целеустремленности, так и других волевых качеств.

Для успешного выполнения прыжка в высоту, прежде всего необходимо выработать специальные физические качества и двигательные навыки.

Все виды прыжков относятся к скоростно-силовым видам легкой атлетики. Важность силовой подготовки прыгуна обусловлена усилиями в амортизационной фазе прыжка, это достигается за счет локальной направленности специальных силовых упраж-

нений. Однако в фазе активного отталкивания решающую роль играет быстрота отталкивания. Тренировка прыгуна состоит из большого количества прыжковых упражнений, беговых и силовых упражнений. Студенты ЭГ на занятиях физической культуры выполняли все упражнения с максимальной отдачей. Следовательно, весь процесс тренировки прыгуна в высоту направлен на достижение конечного результата, только целеустремленные люди способны преодолеть весь тренировочный процесс.

Рассмотрим изменения следующей волевой характеристики.

Показатели смелости и решительности (методика Н.Е. Стамбуловой).

Замеры так же производились на I, II и IV курсах обучения студентов. Аналогично предыдущей ситуации, к результатам диагностики был применен метод t-критерия Стьюдента с целью установления достоверности различий в показателях смелости и решительности в контрольной и экспериментальной группах соответственно на I, II и IV курсах. Различия так же устанавливались по двум критериям: выраженности и генерализованности.

**Таблица 9**

**Среднее значение показателей «смелость» и «решительность»  
(по критерию выраженности) КГ и ЭГ**

Год обучения	Среднее значение		t-критерий	Степень свободы	p-уровень
	КГ	ЭГ			
1	27,475	27,750	- 0,4269	78	0,670659
2	27,350	27,300	0,1033	78	0,917992
4	26,125	28,825	- 5,7485	78	0,000000

Значимых различий в показателях смелости и решительности (по критерию выраженности) у контрольной и экспериментальной групп на I и II курсах нет. Значимые различия появляются на IV курсе, т. е. экспериментальная группа начинает статистически превосходить контрольную группу в показателях «смелость» и «решительность».

Рассмотрим данные статистического анализа показателей смелости и решительности по критерию генерализованности.

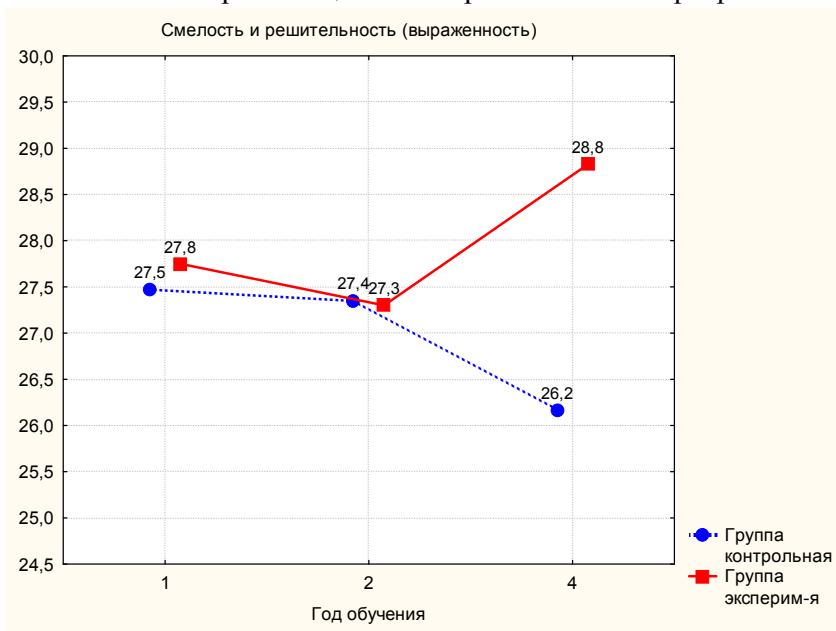


Таблица 10

Среднее значение показателей «смелость» и «решительность»  
(по критерию генерализованности) КГ и ЭГ

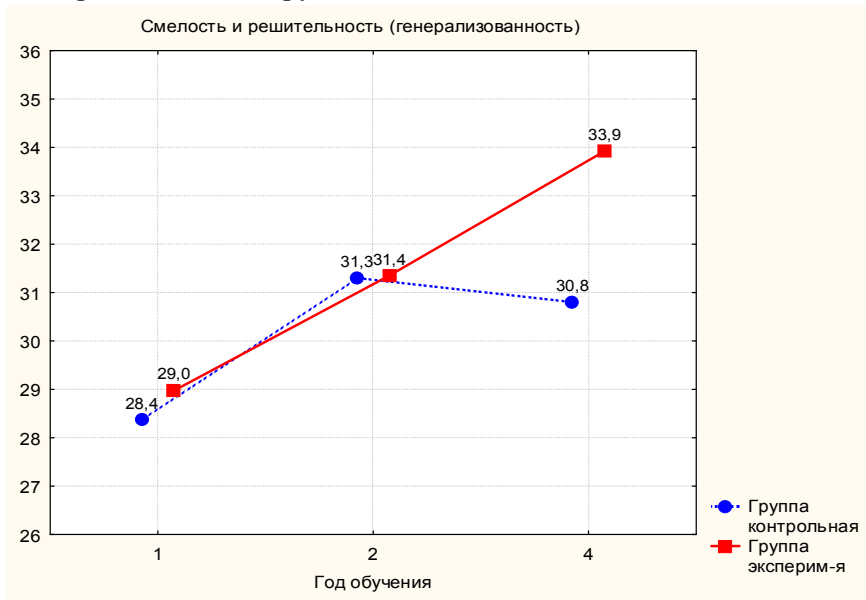
Год обучения	Среднее значение		t-критерий	Степень свободы	p-уровень
	КГ	ЭГ			
1	28,375	28,975	- 0,8204	78	0,414474
2	31,300	31,350	- 0,1036	78	0,917768
4	30,775	33,925	- 3,9733	78	0,000157

Исходя из данных, представленных в таблице 10, делаем вывод, что достоверные различия в значениях показателей контрольной и экспериментальной групп появляются на 4-м году обучения, как и по критерию выраженности. Таблицы 9, 10 наглядно показывают, что стартовые показатели контрольной и экспериментальной групп статистически не различались, чистота эксперимента сохранялась на протяжении всего исследования. Значит появление различий в показателях «смелость» и «решительность» можно объяснить реализацией экспериментальной программы.



**Рис. 6. Тенденция увеличения показателей «смелость» и «решительность» (по критерию выраженности) у студентов ЭГ**

В контрольной группе присутствует тенденция снижения средних показателей, в то время как увеличение показателей в экспериментальной группе является статистически значимым.



**Рис. 7. Тенденция увеличения показателей «смелость» и «решительность» (по критерию генерализованности) у студентов ЭГ**

Отмечается тенденция снижения средних значений по измеряемому признаку в контрольной группе, в то время как в экспериментальной группе достоверно обозначено увеличение диагностируемых показателей.

Действительно, смелость и решительность характеризуются своевременностью и обдуманностью решения вопросов и задач, возникающих в деятельности, своевременностью и обдуманностью реализации решений в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности. Так как волевые качества функционируют не изолированно друг от друга, а как целостная динамическая система, можно сказать, что система формирования эмоциональной устойчивости в процессе профессионально-прикладной физической подготовки у будущих специалистов социальной работы также бла-

готоворно повлияла на развитие и смелости, и решительности. Формированию этих качеств в наибольшей степени способствуют упражнения, содержащие элементы известного риска и требующие преодоления чувства боязни и колебания. Введение в занятие упражнений с отягощением в виде пояса или манжетов, упражнений со штангой, прыжков в «глубину» с последующим прыжком через барьер, преодоление специальных полос препятствий, ходьба и бег с закрытыми глазами требуют от студентов смелости и решительности. Все применяемые средства обучения, характерные для задач по освоению целостной структуры прыжка, направлены на воспитание воли. То есть, ставя на каждое занятие определенную цель, студент должен стремиться превзойти свои же показатели, например, быстрее пробежать какую-то дистанцию, чище выполнить технический элемент - пытаться преодолеть самого себя. Все это как раз и способствует формированию смелости и решительности на занятиях ППФП в экспериментальной группе.

Рассмотрим изменения следующей волевой характеристики.

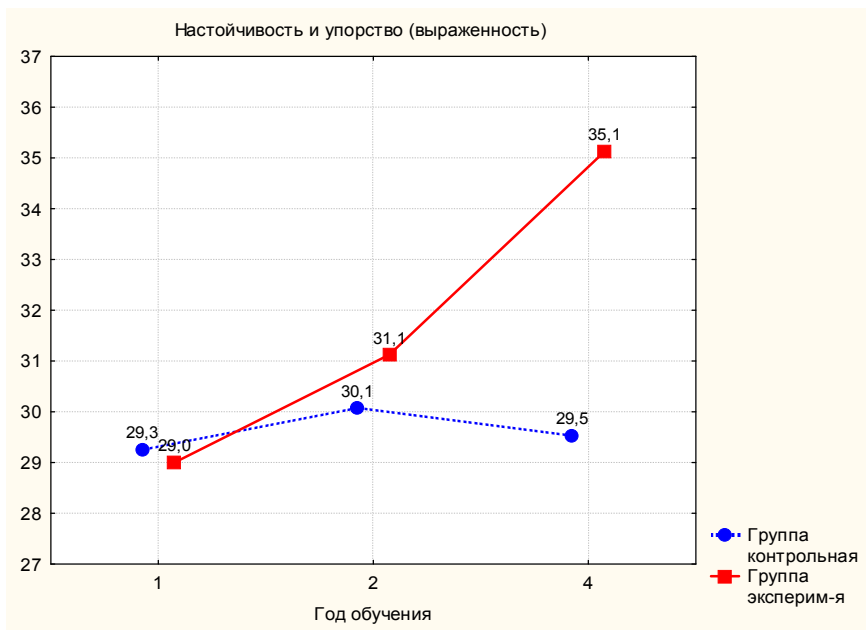
Показатели настойчивости и упорства (методика Н.Е. Стамбуловой).

**Таблица 11**

**Среднее значение показателей «настойчивость» и «упорство»  
(по критерию выраженности) КГ и ЭГ**

Год обучения	Среднее значение		t-критерий	Степень свободы	p-уровень
	КГ	ЭГ			
1	29,250	29,000	0,2743	78	0,784551
2	30,075	31,125	- 0,10358	78	0,046658
4	29,525	35,125	- 10,1309	78	0,000000

Итак, значимых различий в показателях «настойчивость» и «упорство» (по критерию выраженности) в контрольной и экспериментальной группах на I курсе нет. Но уже на втором году обучения в показателях по изучаемым признакам у представителей контрольной и экспериментальной групп появляются достоверные различия, к IV курсу различия в показателях достоверно увеличиваются.



**Рис. 8. Тенденция увеличения показателей «настойчивость» и «упорство» (по критерию выраженности) у студентов ЭГ**

В контрольной группе наблюдается снижение средних значений показателей «настойчивость» и «упорство», в то время как в экспериментальной группе - устойчивая тенденция увеличения диагностируемых показателей по критерию выраженности.

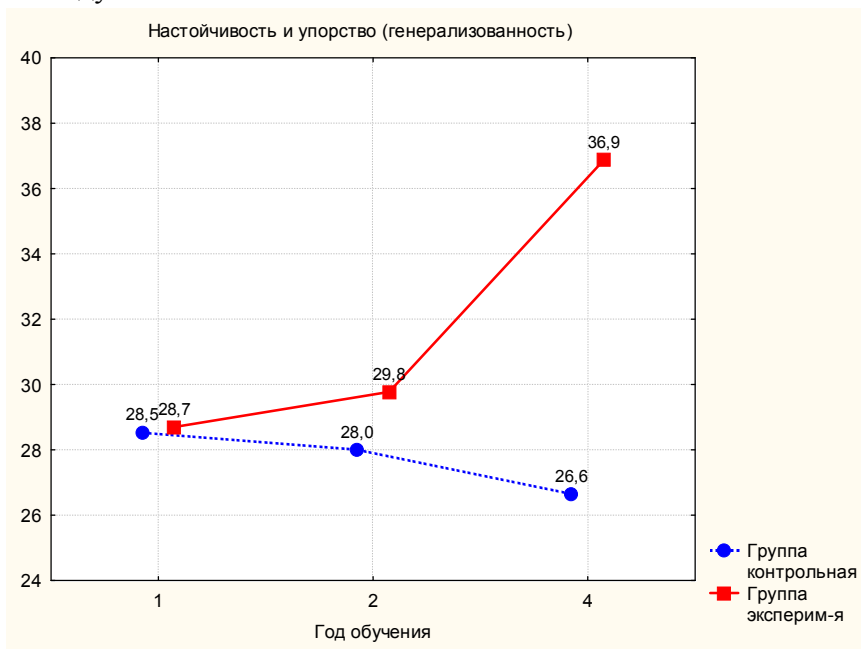
**Таблица 12**

**Среднее значение показателей «настойчивость» и «упорство» (по критерию генерализованности) КГ и ЭГ**

Год обучения	Среднее значение		<i>t</i> -критерий	Степень свободы	<i>p</i> -уровень
	КГ	ЭГ			
1	28,525	28,700	- 0,2015	78	0,840813
2	28,000	29,775	- 2,90359	78	0,004796
4	26,700	36,875	- 20,6493	78	0,000000

Итак, так же как и в предыдущем случае значимых различий в показателях «настойчивость» и «упорство» (по критерию выраженности) в контрольной и экспериментальной группах на I курсе

нет. Достоверные различия появляются уже на втором году обучения. К IV курсу различия в показателях увеличиваются. Этот факт отражает динамику становления настойчивости и упорства. Достоверные различия в показателях «настойчивость» и «упорство» по признаку генерализованности в КГ и ЭГ отмечались только на 4-м году.



**Рис. 9. Тенденция увеличения показателей «настойчивость» и «упорство» (по критерию генерализованности) у студентов ЭГ**

Здесь прослеживается снижение средних показателей по диагностируемому признаку в контрольной группе и достоверное увеличение показателей в экспериментальной.

Аргументацией такого положения дел могут служить следующие факты.

Согласно теории, настойчивость и упорство характеризуются длительным сохранением (нередко и повышением) энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих, препятствий различной степени трудности. Многократные повторения прыжковых упражне-

ний, развитие гибкости, прыгучести, быстроты даются только настойчивым и упорным людям. Желание достичь конечного результата может быть реализовано только благодаря упорному труду. Для развития гибкости используют упражнения на растягивание («шпагаты», «гимнастические мостики», «разножки», наклоны с доставанием пола и др.). Стоит отметить, что многие студенты столкнулись с трудностями в выполнении заданий. В процессе бесед было установлено, что основная причина трудностей связана с техникой выполнения данных упражнений. Это послужило причиной введения в комплекс физической подготовки специальных занятий, направленных на алгоритмическое усвоение техники выполнения каждого упражнения. Эти занятия в экспериментальной группе были введены со второго года обучения. Скорее всего, именно этот факт обеспечил значимые различия в показателях настойчивости и упорства в КГ и ЭГ уже на II курсе. Дополнительной предпосылкой формирования указанных характеристик является необходимость многократных повторений в процессе отработки элементов прыжка, что способствует развитию таких качеств, как настойчивость и упорство.

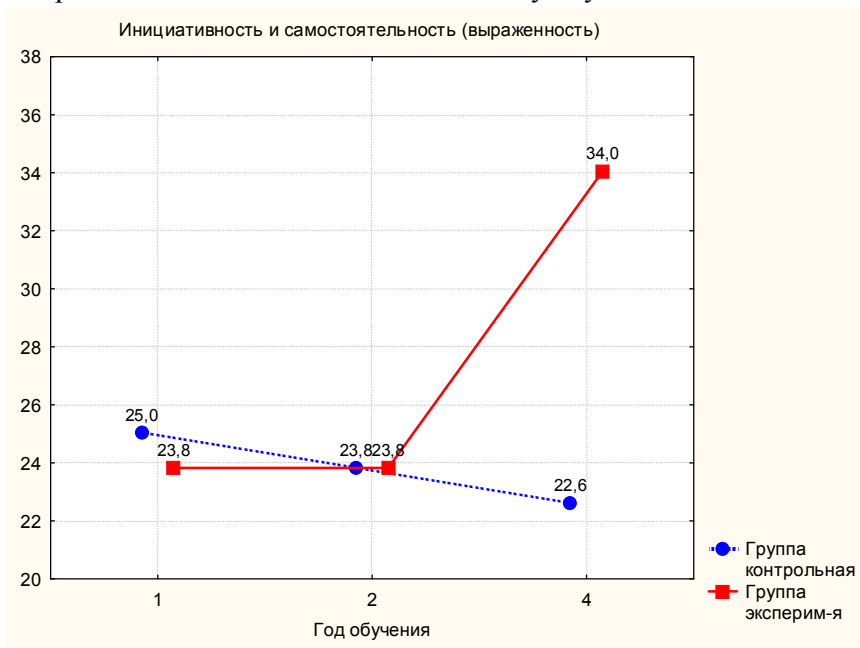
Рассмотрим изменения по показателям «инициативность и самостоятельность» (методика Н.Е. Стамбуловой) у студентов с I по IV курсы. Замеры, как и в предыдущих случаях, производились на I, II и IV курсах в контрольной и экспериментальной группах. Достоверность различий в показателях устанавливалась при помощи *t*-критерия Стьюдента. Результаты статистического анализа характеристики «инициативность и самостоятельность» по критерию «выраженность» отражены в табл. 13.

**Таблица 13**

**Среднее значение показателей «инициативность» и «самостоятельность» (по критерию выраженности) КГ и ЭГ**

Год обучения	Среднее значение		<i>t</i> -критерий	Степень свободы	<i>p</i> -уровень
	КГ	ЭГ			
1	25,025	23,825	1,8301	78	0,071063
2	23,825	23,825	0,00000	78	1,000000
4	22,650	34,050	- 24,1021	78	0,000000

Таким образом, на 1-м и 2-м году обучения достоверные различия в показателях контрольной и экспериментальной групп отсутствуют. Показатели по признаку «инициативность» и «самостоятельность» (по критерию выраженности) демонстрируют достоверные различия в КГ и ЭГ лишь на 4-м году обучения.



**Рис. 10.** Тенденция увеличения показателей «инициативность» и «самостоятельность» (по критерию выраженности) у студентов ЭГ

На рис. 10 отмечается наличие тенденции снижения средних показателей по измеряемому признаку в контрольной группе и значительное повышение этих показателей в экспериментальной.

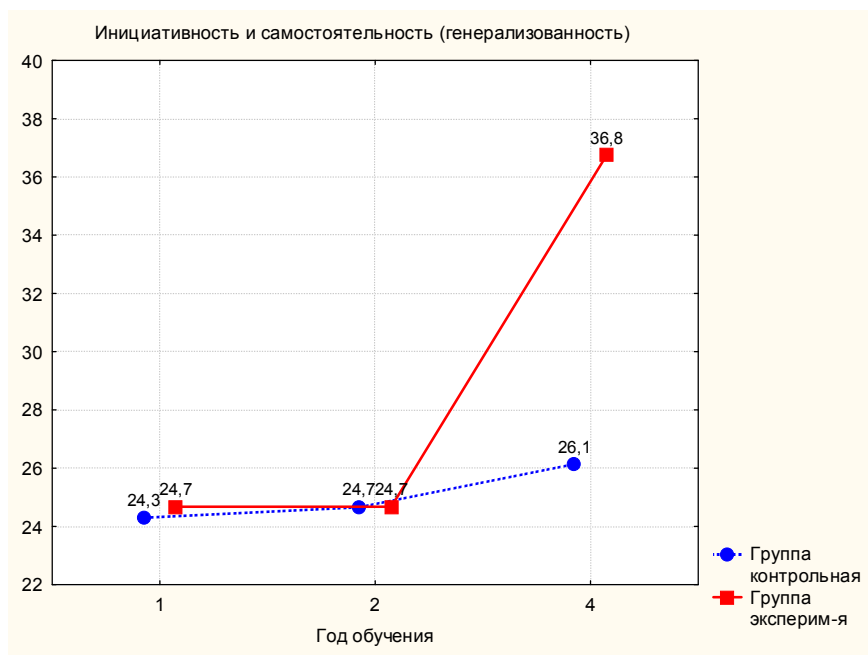
**Таблица 14**

**Среднее значение показателей «инициативность» и «самостоятельность» (по критерию генерализованности) КГ и ЭГ**

Год обучения	Среднее значение		<i>t</i> -критерий	Степень свободы	<i>p</i> -уровень
	КГ	ЭГ			
1	24,300	24,675	- 0,5175	78	0,606276
2	24,675	24,875	- 0,03463	78	0,972463
4	26,125	36,750	- 23,6872	78	0,000000

Итак, на 1-м и 2-м году обучения достоверные различия в показателях контрольной и экспериментальной групп отсутствуют. Показатели по признаку «инициативность и самостоятельность» (по критерию генерализованности) демонстрируют достоверные различия в КГ и ЭГ лишь на 4-м году обучения.

Поскольку, так же как и в предыдущих замерах, стартовые показатели КГ и ЭГ были одинаковыми, чистота эксперимента сохранялась на протяжении всего исследования, произошедшие качественные изменения в экспериментальной группе можно отнести к внедрению прыжков в высоту в физической подготовке студентов. Положительной динамике показателей у студентов ЭГ также способствует и сама форма организации занятий.



**Рис. 11. Тенденция увеличения показателей «инициативность» и «самостоятельность» (по критерию генерализованности) у студентов ЭГ**

Инициативность и самостоятельность характеризуются личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием ориен-



тировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влияниям других людей и их действий. В процессе ППФП волевые качества развиваются специализированно и соответствуют объективным условиям и требованиям профессиональной деятельности. Программа построена таким образом, что способствует развитию всех волевых качеств, что наглядно видно на примере инициативности и самостоятельности.

Студенты на первом году обучения редко проявляют данные качества, в то время как к четвертому году обучения инициативность и самостоятельность занимают одно из ведущих мест. Формирование данных волевых качеств на занятиях физической культурой осуществляется за счет накопления опыта инициативного поведения. Для этого студентам предоставляется возможность самостоятельного проведения тренировочных занятий с группой, самостоятельного выбора тактического плана выступления на прикидочных соревнованиях и т. д. На четвертом году обучения освоение ритмо-темповой структуры разбега позволило перейти к следующей фазе обучения прыжка в высоту - переходу через планку и приземлению, что дало возможность проявить инициативность студентам в подборе средств для решения данных задач. Многие студентки самостоятельно, на основе полученных знаний, дополнительно занимались в домашних условиях. Не имея возможности чаще заниматься физической культурой, студенты использовали свободное от занятий время, так как многие упражнения требуют постоянного выполнения. Во время утренней гимнастики использовали комплекс упражнений на гибкость, идеальный вариант - выполнять утром и вечером общеразвивающие упражнения, имитирующие основной элемент прыжка, во время каникул использовали более трудные условия для занятий - бег по песку или кросс по снегу; специальные упражнения, которые представляют собой один элемент или связку движений, доводились до автоматизма. Благодаря этому стимулировалось развитие таких волевых качеств в структуре личности, как инициативность и самостоятельность.

Рассмотрим показатели «самообладание» и «выдержка» (методика Н.Е. Стамбуловой).

Таблица 15

Среднее значение показателей «самообладание» и «выдержка» (по критерию выраженности) КГ и ЭГ

Год обучения	Среднее значение		t-критерий	Степень свободы	p-уровень
	КГ	ЭГ			
1	25,400	25,950	- 0,7924	78	0,430514
2	26,000	27,350	- 1,73811	78	0,086137
4	25,625	34,275	- 16,2936	78	0,000000

Значимые различия в показателях контрольной и экспериментальной групп обнаружены лишь на 4-м году обучения. На I и II курсах студенты имеют статистически неразличимые показатели «самообладание» и «выдержка» по критерию выраженности.

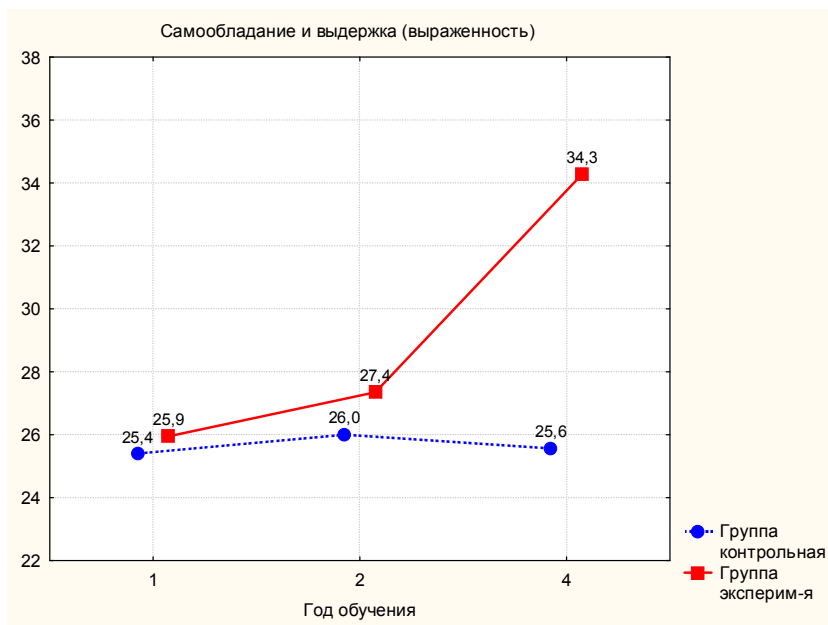


Рис. 12. Тенденция увеличения показателей «самообладание» и «выдержка» (по критерию выраженности) у студентов ЭГ

Итак, средние показатели в контрольной группе к IV курсу уменьшились, в то время как показатели экспериментальной группы статистически достоверно увеличились.

Таблица 16

Среднее значение показателей «самообладание» и «выдержка»  
( по критерию генерализованности) КГ и ЭГ

Год обучения	Среднее значение		<i>t</i> -критерий	Степень свободы	<i>p</i> -уровень
	КГ	ЭГ			
1	26,075	26,750	- 0,3593	78	0,720345
2	26,700	28,125	- 1,72972	78	0,087636
4	26,875	32,100	- 10,6682	76	0,000000

Значимые различия в показателях по изучаемому признаку достоверно проявились на 4-м году обучения в экспериментальной группе.

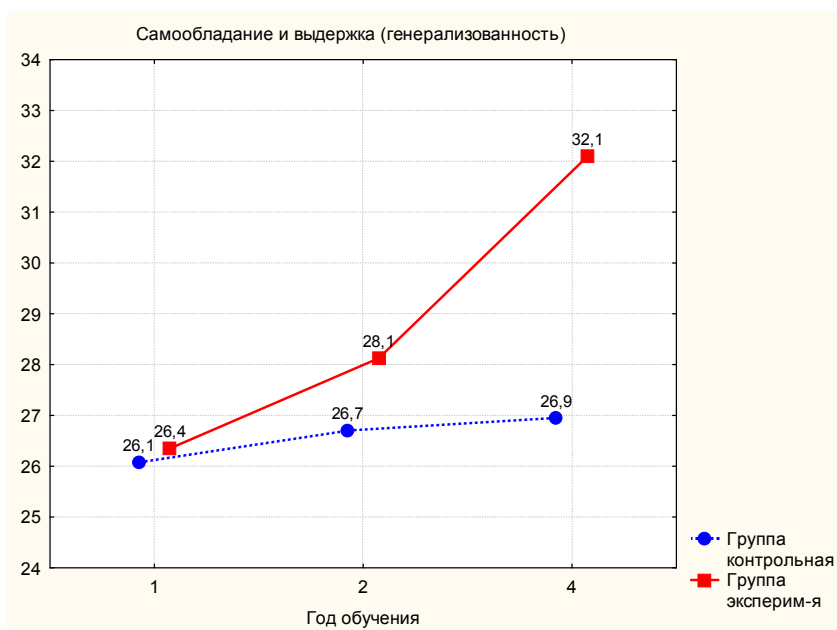


Рис. 13. Тенденция увеличения показателей «самообладание» и «выдержка» (по критерию генерализованности) у студентов ЭГ

Обнаружено увеличение средних показателей в экспериментальной группе по характеристике «самообладание» и «выдержка» (по критерию генерализованности).

Следуя логике следовательской работы и опираясь на данные статистического анализа, выявленные изменения можно объяснить апробацией экспериментальной программы.

Действительно, согласно теории, самообладание и выдержка характеризуются сохранением ясности ума, возможности управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов. Можно отметить, что студенты будущие специалисты социальной работы в силу выбранной специальности должны обладать выдержкой и самообладанием. Постоянно общаясь с трудными клиентами и их проблемами, но не обладая данными качествами, будущие специалисты испытывают много негативных последствий.

Для формирования этих волевых качеств в процессе занятия по физической культуре использовались упражнения, содержащие элементы преодоления внешних и внутренних трудностей. На четвертом году эксперимента раз в две недели в ЭГ проводились прикидочные состязания, которые имитировали соревнования. Студенты с хорошим самообладанием и выдержкой легко справлялись с данными состязаниями; для студентов, которые не обладали данными качествами в нужной степени, это был хороший способ развить их. Начиная каждый учебный год, мы работали над недостатками предыдущего периода, больше внимания уделялось слабым моментам подготовки, после летнего отдыха закладывался фундамент для предстоящего периода занятий. Уделялось большое внимание скоростной выносливости, развитию гибкости, скорости, координированности. Использование нагрузок той или иной направленности напрямую зависело от подготовленности студентов. Все это способствовало развитию воли, в частности развивало самообладание и выдержку.

Еще одним волевым качеством, обозначенным в процессе нашего исследования, являлась «дисциплинированность».

Таблица 17

Среднее значение показателя «дисциплинированность» КГ и ЭГ

Год обучения	Среднее значение		<i>t</i> -критерий	Степень свободы	<i>p</i> -уровень
	КГ	ЭГ			
1	3,453	3,445	0,1121	78	0,911006
2	3,543	3,650	- 1,98054	78	0,043768
4	3,570	4,620	- 13,1224	78	0,000000

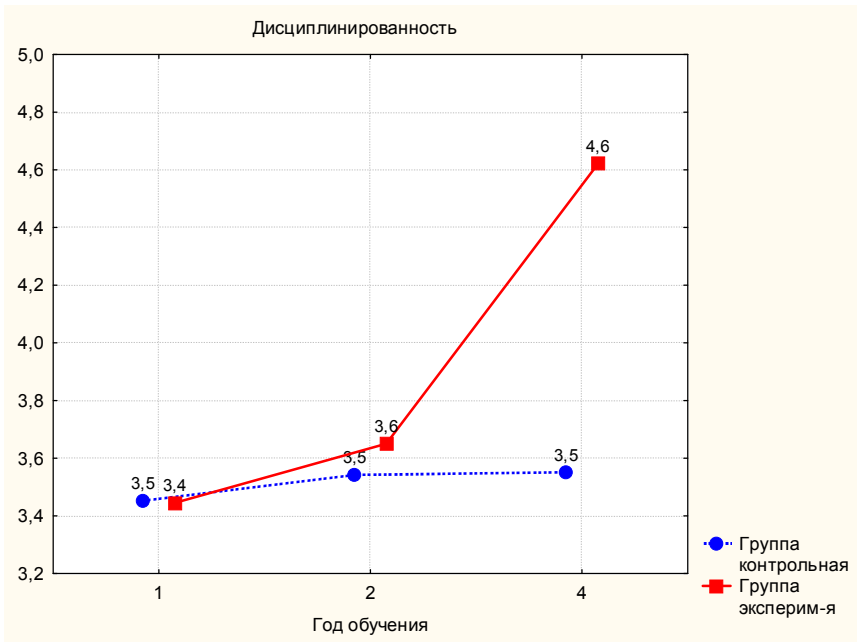


Рис. 14. Тенденция увеличения показателя «дисциплинированность» у студентов ЭГ

Из табл. 17 видно, что значимых различий в показателях дисциплинированности у контрольной и экспериментальной групп на I курсе не обнаружено. Но уже на втором году обучения в показателях по изучаемому признаку у представителей контрольной и экспериментальной групп появляются достоверные различия. К четвертому курсу различия в показателях достоверно

увеличиваются. Этот факт отражает динамику становления характеристики «дисциплинированность». Стоит отметить, что достоверные различия в показателях большинства волевых качеств в КГ и ЭГ отмечались только на 4-м году. Поскольку стартовые показатели КГ и ЭГ были одинаковыми, чистота эксперимента сохранялась на протяжении всего исследования, можно сказать, что появление различий в показателях целеустремленности можно также объяснить реализацией экспериментальной программы.

Так, дисциплинированность в теоретическом аспекте характеризуется стремлением и умением управлять своим поведением в соответствии с поставленными задачами. Формирование умения контролировать собственное состояние, оценивать его и правильно управлять им, умение сохранять высокое качество деятельности в условиях психологического перенапряжения требуют постоянного развития волевых качеств, которые зависят от целостного процесса физической культуры. Физическая культура и спорт - одно из эффективных средств формирования социально целостной личности. Выполнение огромных объемов тренировочной нагрузки, систематизированное посещение занятий, умение преодолевать трудности формируют трудолюбие и дисциплинированность.

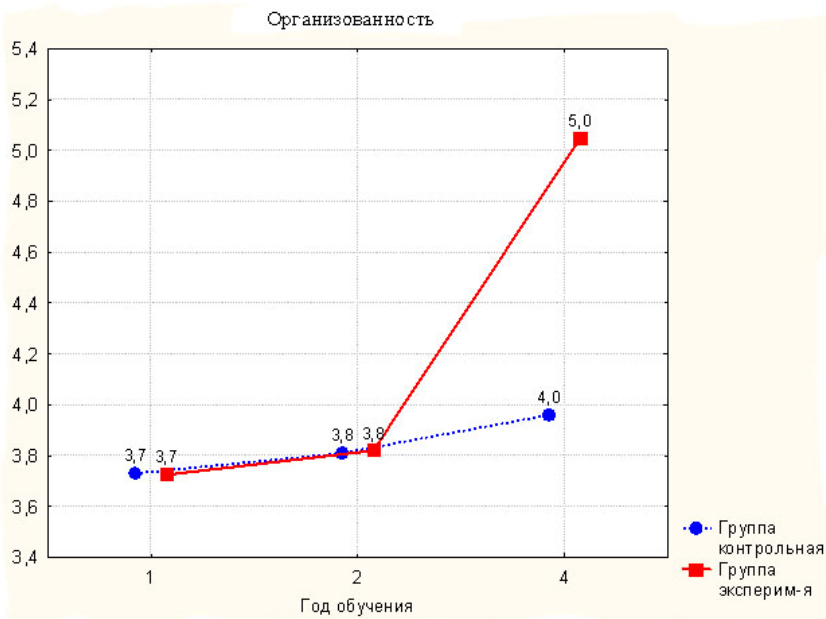
Подвергалась анализу характеристика «организованность» и оценивалась достоверность различий в показателях контрольной и экспериментальной групп.

**Таблица 18**

**Среднее значение показателя «организованность» КГ и ЭГ**

Год обучения	Среднее значение		<i>t</i> -критерий	Степень свободы	<i>p</i> -уровень
	КГ	ЭГ			
1	3,733	3,725	0,1488	78	0,882089
2	3,812	3,820	- 0,13264	78	0,894822
4	3,958	5,048	- 19,9404	78	0,000000

Достоверные различия по исследуемой характеристике у КГ и ЭГ проявляются на 4-м году обучения. Причем коэффициент различий достаточно высок.



**Рис. 15. Тенденция увеличения показателя «организованность» у студентов ЭГ**

На графике наглядно показан значительный прирост средних показателей в экспериментальной группе к 4-му году обучения.

Их можно объяснить, внедрением экспериментальной программы в ЭГ. Организованность определяется как умение планировать свои действия и поступки, умеет ли человек использовать свое рабочее и свободное время, т. е. рационально использовать свое время.

Трудности обучения в вузе связаны не только с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, выработкой нужных умений и навыков, но и резко отличаются от школьных методов и организации обучения, требующих значительного повышения самостоятельности и организованности. Рациональное

сочетание учебных занятий с занятиями физической культурой развивают организованность студентов. Введение в профессионально-прикладную подготовку системы формирования эмоциональной устойчивости, требующей дополнительных занятий физической культурой, предусматривает определенный режим дня, что непосредственно вынуждает студента правильно организовывать свое время. Передовой педагогический опыт и специальные исследования показывают, что правильное соотношение учебы и физической культуры дают положительный эффект в формировании здорового образа жизни.

Стоит обратить внимание, что диагностируемые показатели контрольной группы тоже имеют тенденцию к небольшому увеличению, но этот прирост в количественном выражении менее значим, чем в экспериментальной группе. Этот факт может объясняться тем, что студенты КГ, занимающиеся по программе «Физическая культура», утвержденной Министерством образования Российской Федерации по высшему образованию, не имели возможности целенаправленно развивать определенные качества, что наглядно продемонстрировали результаты диагностики.

Полученные в ходе опытно-экспериментальной работы научные материалы по проблеме формирования эмоциональной устойчивости будущих специалистов социальной работы позволили прийти к следующим выводам.

Современная социально-политическая, социально-экономическая ситуация в обществе существенно сказывается на положении всего населения, в связи с чем возрастает количество трудных жизненных ситуаций, требующих вмешательства со стороны профессионалов. Противоречие между жесткими требованиями государства, предъявляемыми к институтам социальной



защиты, ростом профессиональной и личной ответственности со стороны специалистов социальной работы и, как следствие, увеличением эмоциональных перегрузок и отсутствием механизмов противостояния им может быть разрешено путем формирования эмоциональной устойчивости как профессионально значимого качества личности. Вследствие чего встает вопрос о системе формирования эмоциональной устойчивости в процессе обучения будущих специалистов социальной работы.

Эмоциональная устойчивость является механизмом противостояния эмоциональным перегрузкам в процессе профессиональной деятельности специалиста социальной работы, заключающемся в преодолении состояния излишнего эмоционального возбуждения при выполнении профессиональной деятельности, уменьшении отрицательного влияния сильных эмоциональных воздействий, в противостоянии напряженным ситуациям, что и составляет суть эмоциональной устойчивости как профессионально значимого качества личности специалиста социальной работы.

В процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов формирование эмоциональной устойчивости обеспечивается средствами, методической основой которых является система воздействий, направленных на формирование комплекса волевых качеств, в совокупности составляющих суть эмоциональной устойчивости личности, создающих функциональную, физиологическую и морфологическую базы. Основными средствами для решения этих задач служат физические упражнения, виды спорта, требующие преодоления трудностей, адекватных сложностям производительной среды, упражнения, моделирующие различные стрессовые ситуации и вызывающие мобилизацию всех сил студентов. Для этой цели используют упражнения в

приемах изменения соматических негативных проявлений эмоций и способах отвлечения от эмоций (упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на мимические мышцы лица и др.).

Результаты формирующего эксперимента свидетельствуют о том, что существует прямая зависимость волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Большинство волевых характеристик (целеустремлённость, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка, организованность) формируются у студентов экспериментальной группы к 4-му году обучения. Причём формирование волевых качеств проходит в двух направлениях: выраженность (наличие и устойчивость проявления основных признаков качества) и генерализованность (широта проявления качества в различных жизненных ситуациях, в деятельности). Этот факт статистически подтверждается методами математического анализа.

Характеристики настойчивости, упорства, дисциплинированности достоверно формируются у студентов экспериментальной группы уже на втором году обучения. Формирование именно этих характеристик объясняется не только содержанием экспериментальной работы, но и способами организации и контроля экспериментальной деятельности. Этот факт также находит отражение в коэффициентах математико-статистической обработки и при качественном анализе особенностей построения курса физической подготовки в экспериментальной группе.

Поскольку в отношении всех изучаемых волевых качеств статистически было диагностировано отсутствие достоверных различий на констатирующем этапе эксперимента и появление достоверных различий в показателях контрольной и эксперимен-

тальной групп на IV курсе обучения, то произошедшие изменения можно отнести на счёт реализации специальной программы обучения на занятиях физической подготовкой в экспериментальной группе.

Студенты экспериментальной группы в конце обучения овладели знаниями: об эмоциональной устойчивости; о способах профилактики эмоциональных перегрузок; о методах развития комплекса волевых качеств. У студентов будущих специалистов социальной работы отмечалась устойчивая мотивация на дальнейшие занятия физической культурой.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

XX век, несмотря на две мировые войны, многочисленные локальные вооруженные конфликты, природные катаклизмы и техногенные катастрофы, явил для большинства народов мира беспрецедентные темпы социально-экономического развития. Многие страны мира пошли по пути создания максимально благоприятных условий для социального развития общества.

В России в конце 80-х годов на рынке труда появляется новая профессия «специалист социальной работы», что привело к возросшей потребности государства в высококвалифицированных кадрах. В вузах России начинает осуществляться подготовка специалистов социальной работы, деятельность которых задана запросами общества - современные социальные условия востребуют специалистов с высоким профессиональным уровнем подготовки, включающей в себя развитие профессионально значимых качеств.

В настоящее время в России приоритетная цель социальной работы состоит в оказании помощи людям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Обстоятельства, которые нарушают нормальную жизнедеятельность человека и служат поводом для обращения в органы социальной защиты, не могут не вызвать эмоционального отклика и сочувствия к тем, кто в них оказался: потеря близких людей, тяжелые болезни, насилие, нищета, лишения - все это мрачные стороны жизни, постоянное соприкосновение с которыми напрягает эмоциональную сферу личности специалиста социальной работы и угрожает его нерв-

но-психическому здоровью. Таким образом, деятельность специалиста социальной работы приобретает особенности (полинаправленность, стрессогенность, полиролевантность, технологичность, полифункциональность и акмеологичность), аккумулирующиеся в пограничном протекании их профессиональной деятельности.

Неблагоприятные эмоциональные состояния клиентов (разочарование, отчаяние, апатия, фрустрация, страх, подавленность, тревога, одиночество, безнадежность и др.) пробуждают у специалиста социальной работы собственные негативные переживания. Общаясь с клиентами, помогая им преодолевать проблемные ситуации, специалисты социальной работы сами испытывают ряд трудностей эмоционального характера. В результате объективно трудная ситуация клиента становится субъективной трудностью специалиста социальной работы, включенной в его профессиональное самосознание. Возникающий при этом сложный эмоциональный комплекс (базовые эмоции и ситуативные эмоциональные состояния), побуждая профессионала к осознанию возможностей разрешения трудной ситуации, может оказаться причиной неблагоприятного физического и психологического самочувствия специалистов социальной работы.

Однако отсутствие достаточного количества исследований в области социальной работы и подготовки профессиональных кадров не позволяет с достаточной научной строгостью разработать прогностическую модель специалиста социальной работы, в связи с чем актуализировалась проблема разработки системы, способствующей профессиональному становлению студентов - будущих специалистов социальной работы.

Анализ научной литературы показал, что проблема профессиональной подготовки будущих специалистов социальной работы в процессе профессионально-прикладной физической подготовки недостаточно глубоко изучена и требует дальнейшего исследования.

В ходе выявления особенностей профессиональной деятельности специалистов социальной работы были определены профессионально значимые качества, востребованные данной профессией, их интеграция выражается устойчивостью.

С учетом результатов психологических и педагогических исследований было проведено теоретическое обоснование проблемы эмоциональной устойчивости.

Эмоциональная устойчивость - это системное качество личности, приобретаемое индивидом, выражающееся в способности продуктивного функционирования и проявляющееся в преодолении состояния излишнего эмоционального возбуждения в напряженной ситуации. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации, а также выступает средством профилактики возможных негативных последствий профессиональной деятельности специалистов социальной работы. Эмоциональная устойчивость свидетельствует о психологической подготовленности личности к предстоящей профессиональной деятельности.

Анализ содержания рабочей программы дисциплины «Физическая культура» показал, что она носит универсальный характер, в ней не учитывается специфика той или иной профессии (специальности), а значит, она не может в полной мере способствовать формированию профессионально значимого качества личности специалиста социальной работы - эмоциональной устойчивости.

Выявлено, что в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов формирование эмоциональной устойчивости обеспечивается средствами, методической основой которых является система воздействий, направленных на развитие комплекса волевых качеств, в совокупности составляющих суть эмоциональной устойчивости личности, создающих функцио-

нальную, физиологическую и морфологическую базы для волевых проявлений. Основными средствами для решения этих задач служат физические упражнения, виды спорта, требующие преодоления трудностей, адекватных сложностям производительной среды.

В ходе исследования была разработана система формирования эмоциональной устойчивости. Разработанная система для специалистов социальной работы направлялась на систематизацию знаний и была спрофилирована в соответствии с профессиональными требованиями, предъявляемыми к специалистам данного профиля, а также включала в себя развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, самостоятельности и инициативности, выдержки и самообладания, дисциплинированности и организованности.

Формирующий эксперимент подтвердил эффективность разработанной системы формирования эмоциональной устойчивости. О результативности апробации данной системы свидетельствует положительная динамика показателей сформированности волевых качеств в структуре компонентов эмоциональной устойчивости.

Выполненное исследование проблемы формирования эмоциональной устойчивости у будущих специалистов социальной работы вносит определенный вклад в решение задач профессиональной подготовки и расширяет возможности выпускников к профессиональной адаптации.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. - Казань: Издательство КазГУ, 1987. - 320 с.
2. Аминов, Н.А. Дифференциальный подход к исследованию структурной организации главных компонентов педагогических способностей / Н.А. Аминов // Вопросы психологии. - 1995. - № 5 - С. 5-17.
3. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. - М.: Наука, 1975. - 167 с.
4. Андрюшенко, Т.А. Об использовании игрового метода в процессе преподавания психологии будущим педагогам / Т.А. Андрюшенко, В.П. Кисляков // Вестник МГУ. - 1991. - № 4 - С. 45-51.
5. Богословский, В.В. Общая психология: учебное пособие / В.В. Богословский. - М.: Наука, 1973. - 345 с.
6. Варданян, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. - С. 542-543.
7. Данакин, Н.С. Теоретические и методические основы разработки технологий социального управления: докт. дисс. ... д-ра социол. наук / Н.С. Данакин. - М., 1994. - С. 28.
8. Демидова, Т.Е. Профессиональное общение социального работника / Т.Е. Демидова. - М.: Союз, 1994. - С. 21 (Сер. «Библиотечка социального работника»).
9. Дьяченко, М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. - Минск: Издательство БГУ, 1995. - 173 с.



10. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Ростов-на Дону: Феникс, 2003. - 384 с. (Сер. «Учебники, учебные пособия»).
11. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. - М.: Наука, 1974. - С. 138-172.
12. Зимняя, И.А. Социальная работа как профессиональная деятельность / И.А. Зимняя // Социальная работа. - 1992. - Вып. 2. - С. 8-15.
13. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2009. - 368 с.
14. Клушина, Н.П. Профессиональная подготовка специалистов социальной работы в системе высшего профессионального образования / Н.П.Клушина. - Ставрополь: Издательство СевКавГТУ, 2001. - 188 с.
15. Макаренко, А.С. Педагогические сочинения / А.С. Макаренко. - М.: АПН РСФСР, 1948. - 220 с.
16. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. - СПб.: Издательство «Сентябрь». - 2001. - 260 с.
17. Марищук, В.Л. Напряженность в полете / В.Л. Марищук, К.К. Платонов, Е.А. Плетницкий. - М.; Л.: Воениздат, 1969. - 120 с.
18. Медведева, Г.П. Этика социальной работы / Г.П. Медведева. - М.: ВЛАДОС, 1999. - 208 с.
19. Мильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте. - М.: ФиС, 1983. - 24-46 с.
20. Напримеров, А.А. Формирование эмоциональной устойчивости постоянного состава вуза: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.А. Напримеров. - Челябинск, 2001. - 26 с.
21. Павленок, П.Д. Теория социальной работы в системе научных дисциплин / П.Д. Павленок // Актуальные проблемы теории и технологии социальной работы: материалы научной конференции. - М.: Ассоциация социальных педагогов и социальных работников РФ, 2000. - С. 11-20.

22. Профессиональное мастерство работников социальных служб: материалы II Национальной конференции Ассоциации работников социальных служб / сост. и отв. ред. А.М. Панов, Л.В. Топчий, Э.А. Манукян. - М.: Социальная работа, 1998. - 171 с.
23. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц. Пуни. - М.: Наука, 1977. - 48 с.
24. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. - М.: Прогресс, 1979. - 392 с.
25. Рейнвальд, Н.И. Личность и характер: учебное пособие / Н.И. Рейнвальд. - М.: Издательство РУДН, 1992. - 288 с.
26. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 1999. - 712 с.
27. Селиванов, В.И. Избранные психологические произведения. Воля, ее развитие и воспитание / В.И. Селиванов. - Рязань, 1992. - 574 с.
28. Социальная работа: Введение в профессиональную деятельность: учебное пособие / отв. ред. проф. А.А. Козлов. - М.: Логос, 2004. - 368 с.
29. Холостова, Е.И. Сущность социальной работы в обществе / Е.И. Холостова // Актуальные проблемы теории и технологии социальной работы. - М.: Ассоциация социальных педагогов и социальных работников РФ, 2000. - С. 4-10.
30. Шевеленкова, Т.Д. Личностные качества социального работника как проблема его профессиональной (квалификационной) характеристики / Т.Д. Шевеленкова // Социальная работа. - 1996. - № 5. - С. 35-41.

*Учебное издание*

**Казакова Ольга Александровна**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ  
БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ  
СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

*Учебное пособие*

Подписано в печать 10.10.2016. Формат 60x84/16.  
Бумага офсетная. Гарнитура Times. Печать оперативная.  
Усл.-печ. л. 5,81 (6,25). Уч.-изд. л. 5,44. Тираж 500 экз.  
Заказ №

Самарский государственный экономический университет.  
443090, г. Самара, ул. Советской Армии, 141.