

диапазонах: до 5 лет – 10 человек (25%); 6 – 10 лет – 2 человека (5%); 11 – 15 лет – 3 человека (7,5%); 16 – 20 лет – 12 человек (30%); 21-25 лет – 13 человек (32,5%) (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты обследования выборки

Фактор	Значение коэффициента корреляции фактора с уровнем эмоционального выгорания по методикам		
	Рукавишникова	Водопьяновой	Бойко
Педагогический профиль	-0,58	0,59	0,4
Возраст	0,11	0,85	0,84
Общий педагогический стаж	0,34	0,75	0,67
Педагогический стаж	0,02	0,78	0,77

Сравнение полученных значений показывает, что изменение уровня эмоционального выгорания взаимосвязано с изменением возраста. Учитывая, что данный фактор имеет прямую связь с общим педагогическим стажем и стажем работы, что подтверждается высокими значениями парной корреляции, именно возрастные параметры могут рассматриваться в качестве основного критерия выделения контингента, требующего проведения коррекционной работы. Сопоставление средних уровней эмоционального выгорания, полученных для различных возрастных групп, показывает, что все три примененные методики дают схожие результаты: наибольшего внимания требует группа 40-49-летних педагогов, так как именно по ней средние значения существенно выше, чем в других возрастных группах.

**Заключение.** Синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью педагога, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, оказывает сильное влияние на характер профессионального общения учителя. Последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и, в первую очередь, с детьми.

#### Список использованной литературы:

1. Лангле, А.А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / А.А. Лангле // Вопросы психологии. – 2008. – №2. – С. 37.
2. Орёл, В.Е. Синдром психического выгорания личности. / В.Е. Орёл. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2006. – 330 с.
3. Ромашёв, Н.С. Психологический практикум / Н.С. Ромашёв, Н.К. Ватутина. – Воронеж, 1999. – 241 с.

**Трущенко В.В., Колошкина В.А.** (Научный руководитель – Богомаз С.Л., канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**Введение.** До настоящего времени фактически так и не создано единого общего представления о преимущественном проявлении конкретных свойств личности у представителей различных видов спорта, которое могло бы быть использовано при построении их психографических характеристик [1; 2].

Цель работы. Уточнить, как проявляются некоторые типовые личностные черты и психологические качества у спортсменов легкоатлетов разной специализации, их влияние на эффективность соревновательной деятельности.

**Материал и методы.** На основании проведенных исследований, было выявлено общие и специфические свойства личности и особенности психической саморегуляции легкоатлетов, которые изучались с помощью апробированного комплекса личностных методов исследования.

**Результаты и их обсуждение.** К общим свойствам личности были отнесены те, которые характеризовали ее направленность, отношение к трудовой и спортивной деятельности к людям, самому себе, общественным явлениям (гражданственность, ответственность, трудолюбие, общительность, отзывчивость, смелость, самообладание в жизненных ситуациях и др.) Общие свойства личности формируются и проявляются как в обычных жизненных условиях, так и в условиях спортивной подготовки и соревнований. Специфические свойства личности формируются и проявляются в процессе многолетней тренировки и участия в соревнованиях в определенном виде спорта под влиянием специфических условий и требований, характерных для него. К ним относятся стремление к высоким спортивным достижениям и преодолению больших нагрузок, повышенный уровень спортивных притязаний, эмоциональная устойчивость в соревнованиях, способность к регуляции отрицательных (неблагоприятных) психических состояний в условиях выступлений и тренировок и т.д. Уровень сформированности специфических свойств личности во многом зависит от значимости избранного вида спортивной деятельности, заинтересованности в успехе. Большинство общих специфических свойств личности спортсменов находятся в положительной связи, но некоторые могут быть и в отрицательной зависимости (например, такие волевые качества, как смелость, настойчивость, инициативность).

Исследованиями установлено, что большое значение для успешного выполнения и совершенствования технических действий в различных видах легкой атлетики имеет характер включенной в этот процесс психической саморегуляции, в частности, эмоциональной регуляции, а так – же направленности внимания или на внешние объекты – внешний тип, или на внутренние, т.е. психическую форму – внутренний тип. Установлено, что для спортсменов, специализирующихся в разных видах легкой атлетики и систематически достигающих высоких спортивных результатов, характерно определенное сочетание общих и специфических свойств личности, параметров эмоциональной регуляции и направленности внимания. Рассмотрим эти характеристики подробнее.

1. Группы спринта. По общим свойствам личности легкоатлетов высокого класса этой группы отличает от менее квалифицированных спортсменов и представителей других видов легкой атлетики более низкая эмоциональная устойчивость, склонность к лидерству, высокий самоконтроль поведения; по специфическим свойствам личности – способность к саморегуляциям и высокий уровень спортивной мотивации, психическая стабильность в процессе выступлений. Для этой группы характерна специфическая соревновательная эмоциональная устойчивость, существенно отличающаяся от соответствующего показателя легкоатлетов других специализаций. Ее специфичность заключается в том, что максимум эмоциональной мобилизации вызывает некоторое снижение эмоциональной устойчивости к действию сопутствующих соревновательной обстановке стресс-

факторов (шум, зрители, соперники, судья и др.), что может и приводить к фальстартам. Вместе с этим совпадение момента начала выполнения соревновательного действия с моментом максимальной эмоциональной мобилизации способствует достижению высокого спортивного результата. По-видимому, такая связь имеет устойчивую тенденцию, поэтому одна из важнейших задач тренера – научить спортсмена отвлекаться от посторонних раздражителей к моменту начала старта. По психологическим особенностям индивидуальной техники спринтерам свойственна реализация установочных заданий в скоростно – силовом режиме, чему способствует формирование взрывного типа регуляции эмоционального возбуждения с внутренней направленностью внимания в процессе спортивной деятельности.

2. Группа выносливости. Для общих свойств личности легкоатлетов этой группы характерны: высокий уровень лидерства, самоконтроля, повышенная тревожность; для специфических свойств личности – высокий уровень соревновательной эмоциональной устойчивости, умение регулировать свое психическое состояние, значительная спортивная мотивация, способствующая полной самоотдаче бегуна на тренировках и соревнованиях. В группе бега на выносливость отмечается большое разнообразие типов регуляции эмоционального возбуждения и чаще других встречается смешанный вариант реализации установочных заданий. Однако следует отметить некоторые преимущества скоростного варианта над силовым при равном типе регуляции эмоционального возбуждения и смешанной направленности психики в деятельности.

3. Группа легкоатлетических метаний. Общие свойства личности метателей характеризуются эмоциональной устойчивостью, решительностью, более низкой тревожностью, чем, например, у прыгунов. Комплекс специфических свойств личности метателя отличается высоким уровнем спортивной мотивации, способностью к саморегуляции, психической стабильностью в соревновательных условиях, специфической соревновательной эмоциональной устойчивостью. Для атлетов этой группы характерен скоростно-силовой способ решения установочных заданий, со смешанным типом регуляции эмоционального возбуждения и ярко выраженной внутренней психической направленностью в деятельности.

4. Группа легкоатлетических прыжков. Спортсменам этой группы присущи такие общие свойства личности, как эмоциональная устойчивость, решительность, склонность к лидерству, высокий уровень самоконтроля поведения. Специфические свойства личности прыгунов характеризуются высоким уровнем спортивной мотивации и саморегуляции, способностью произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и вегетативной сферах. В группе скоростно – силовых видов легкой атлетики (спринт, прыжки, метания) только данный комплекс специфических свойств личности, в котором кроме вышеперечисленных свойств везде входит специфическая соревновательная эмоциональная устойчивость, может обеспечить спортсмену возможность «взрываться» в определенный короткий промежуток времени. Для легкоатлетов-прыгунов характерны ярко выраженный скоростной вариант реализации установочных заданий, чему способствует формирование взрывного типа регуляции эмоционального возбуждения с внутренней психической направленностью в деятельности.

5. Группа легкоатлетических многоборий. У легкоатлетов-многоборцев заметно выражено стремление к доминированию, лидерству, их отличает решительность, высокий уровень самоконтроля. Они эмоционально устойчивы в усло-

виях соревнований, умеют регулировать свои состояния, психически стабильны, хотя не всегда спортивно мотивированы на протяжении двухдневного соревновательного марафона, что, по-видимому, связано с необходимостью, в этом виде легкой атлетики, уметь распределять силы на все виды многоборья; особенно важное значение приобретают устойчивость эмоций в соревновательной обстановке, способность к регуляции в эмоциональной, двигательной и вегетативной сферах. В легкоатлетических многоборьях разнообразие спортивных дисциплин требует от атлетов проявления некоторых качеств, присущих спринтерам, прыгунам, метателям, стайерам. И все же можно отметить тенденцию к выбору скоростного способа реализации установочных заданий, смешанного типа регуляции эмоционального возбуждения с внутренним типом направленности внимания в деятельности.

**Заключение.** Таким образом, в процессе многолетней подготовки формируется комплекс специфических психологических качеств высококвалифицированного легкоатлета, включающий общие и специфические свойства личности, оптимальные, индивидуальные способы выполнения эмоциональной регуляции и распределения внимания, способствующие эффективному выполнению спортивной деятельности.

Исследования особенностей личности и психической саморегуляции спортсменов в видах легкой атлетики могут быть использованы для составления модельных психологических характеристик, выявления наиболее оптимальных для деятельности сочетаний их показателей для сравнения с ними индивидуальных психологических показателей легкоатлетов, оценки их возможностей, разработки путей совершенствования слабых звеньев в психологической подготовленности тренирующихся спортсменов.

#### **Список использованной литературы:**

1. Психология спорта / Под общ. ред. А.В. Родионова. – М.: ФиС, 1978. – 273 с.
2. Блюменштейн, Б.Д. Особенности личности и психической саморегуляции легкоатлетов в связи с их спортивной специализацией / Б.Д. Блюменштейн, Н.А. Худатов, Е.Л. Логинова // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 2. – С. 54–56.

**Урбан Л.Н.** (Научный руководитель – Богомаз С.Л.,  
канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Новополоцк, Полоцкий государственный университет

### **МОТИВАЦИЯ КАК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ФАКТОР ПРИ ИЗУЧЕНИИ РУССКОГО ЯЗЫКА КАК ИНОСТРАННОГО**

**Введение.** Для человека, изучающего иностранный язык, чрезвычайно важно знать, для чего он в этом нуждается. Чёткое понимание цели – это начало успеха, и это касается изучения иностранного языка, потому что этот процесс занимает много времени, требует настойчивости и больших усилий. Одна из проблем заключается в том, что стремление выучить язык, которое у слушателя было в начале процесса обучения, может исчезнуть. Поэтому цель преподавателя – поддерживать одинаковый уровень вовлеченности в течение всего курса. Разрешение проблем подобного рода лежит, главным образом, в сфере мотивации.