

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

**Current Issues of
Sports Psychology and Pedagogy**



T. 4, N 1, 2024

ISSN 2782-5930 (Online)

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ
И ПЕДАГОГИКИ**

**CURRENT ISSUES
OF SPORTS PSYCHOLOGY
AND PEDAGOGY**

Т. 4, N 1, 2024

Журнал основан в 2021 г.
Выходит 4 раза в год

Established in 2021 Frequency
of publication: quarterly

Учредитель – Уральский федераль-
ный университет имени первого
Президента России Б. Н. Ельцина
(УрФУ) 620002, Свердловская обл.,
г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 19

Publisher: Ural Federal University
named after the first Russian President
B. N. Yeltsin (URFU) 19 Mira St.,
Yekaterinburg, Sverdlovsk reg., Russia,
620002

Свидетельство о регистрации
выдано Роскомнадзором
Эл № ФС77-81159 от 25.05.2021

Certificate issued by Department
of Roskomnadzor El No FS77-81159
of 25.05.2021

«Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики» – рецензируемый научный журнал, ориентированный на широкий круг исследований в области спортивной психологии и педагогики. Цель журнала заключается в развитии международного обмена научными знаниями по вопросам психолого-педагогической подготовки спортсменов, кросс-культурной спортивной психологии и педагогики, психологии и педагогики адаптивного спорта. Приоритет отдается оригинальным публикациям, которые ориентированы как на теоретические, так и прикладные исследования. К публикации принимаются статьи на русском, английском языках. Полнотекстовая версия журнала находится в свободном доступе на сайте журнала и размещается на платформе Российского индекса научного цитирования (РИНЦ) Российской универсальной научной электронной библиотеки. Полная информация о журнале и правила оформления статей размещены на сайте: <http://sportpp.ru>

«Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy» is a peer-reviewed academic journal focusing on a wide range of research in the field of sports psychology and pedagogy. The Journal aims to develop an international exchange of scientific knowledge on the issues of psychological and pedagogical training of athletes, cross-cultural sports psychology and pedagogy, psychology and pedagogy of adaptive sports. Priority is given to original publications that focus on both theoretical and applied research. Articles in Russian and English are accepted for publication. The full-text version of the journal is freely available on the journal's website and is posted on the platform of the Russian Science Citation Index (RSCI) The Russian Universal Scientific Electronic Library. Full information about the journal and the rules for the design of articles are posted on the website: <http://sportpp.ru>

Адрес редакции: Россия, 620078,
Екатеринбург, ул. Коминтерна, 14, ком. 408
Уральский федеральный университет, 2021
E-mail: sportpsypedagogy@yandex.ru

Editorial office address: 14 Kominterna,
room 408, Yekaterinburg, 620078, Russia
E-mail: sportpsypedagogy@yandex.ru

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

С.А. Воробьев, директор ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», канд. пед. наук, доцент, Санкт-Петербург, Россия

В.Л. Назаров, д-р пед. наук, доцент, Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

Н.В. Третьякова, д-р пед. наук, доцент, Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

A. Garcia-Mas, PhD(Psychology), Full Professor, University of the Balearic Islands, Palma, Majorca, Spain

D.P. Delcampo, PhD (Psychology), Professor, University of Valencia, Valencia, Spain

С.П. Евсеев, д-р пед. наук, профессор, член-корреспондент РАО, вице-президент Паралимпийского комитета России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

T.S. Iancheva, PhD, Dr. Sc. (Psychology), professor, Vice-Rector for Research and International Activities of the National Sports Academy “Vasil Levski, Sofia, Bulgaria

T.V. Ryba, PhD (Psychology), associate Professor at the University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland

S. Serpa, PhD (Psychology), Invited Full Professor - Lusofona University, Lisbon, Portugal

И.П. Симоенкова, канд. психол. наук, Генеральный секретарь Ассоциации спортивных психологов Латвии, Рига, Латвия

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Е.С. Набойченко, главный редактор, д-р психол. наук, профессор, зав. каф. клинической психологии и педагогики, Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург

А.А. Банаян, канд. психол. наук, зав. лабораторией психологии и психофизиологии спорта ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», г. Санкт-Петербург

Г.Б. Горская, д-р психол. наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Е.В. Кетриш, канд. пед. наук, доцент, Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

И. С. Крутько, д-р пед. наук, доцент, Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

Г.А. Кузьменко, д-р пед. наук, профессор, Московский педагогический государственный университет, г. Москва

А.Е. Ловягина, канд. психол. наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

В.С. Макеева, д-р пед. наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва

А.Н. Николаев, д-р психол. наук, доцент, Псковский государственный университет, г. Псков

М.В. Носкова, канд. психол. наук, доцент, Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург

Л.А. Рапопорт, д-р пед. наук, профессор, Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Министр физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области, г. Екатеринбург

Л.Н. Рогалева, канд. психол. наук, доцент, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

Г.И. Семенова, канд. пед. наук, доцент, Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

Л.Г. Уляева, канд. психол. наук, доцент, Московский государственный университет спорта и туризма, президент Ассоциации спортивных психологов, г. Москва

Д.В. Федулова, канд. биол. наук, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

Е.Е. Хвацкая, канд. психол. наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

Г.А. Ямалетдинова, д-р пед. наук, профессор, Гуманитарный Университет, г. Екатеринбург

УЧРЕДИТЕЛЬ

Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина

THE EDITORIAL COUNCIL

- D.P. Delcampo**, PhD (Psychology), Professor, University of Valencia, Valencia, Spain
S. P. Evseev, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St Petersburg, St. Petersburg
A. Garcia-Mas, PhD (Psychology), Full Professor, University of the Balearic Islands, Palma, Majorca, Spain
T.S. Iancheva, Dr.Sc.(Psychology), professor, Vice-Rector for Research and International Activities of the National Sports Academy «Vasil Levski», Sofia, Bulgaria
V.L. Nazarov, Dr.Sc. (Pedagogy), Associate Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg
T.V. Ryba, PhD (Psychology), associate Professor at the University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland
S. Serpa, PhD (Psychology), Invited Full Professor - Lusofona University, Lisbon, Portugal
I.P. Simonenkova, PhD (Pedagogy), General Secretary of the Association of Sports Psychologists of Latvia, Latvia
N.V. Tretyakova, Dr.Sc. (Pedagogy), Associate Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg
S.A. Vorobei, PhD (Pedagogy), Associate Professor, Director St. Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture, St. Petersburg

THE EDITORIAL BOARD

- E.S. Naboichenko**, Editor-in-Chief, Dr.Sc. (Psychology), Professor, Head of the Department of Clinical Psychology and Pedagogy, Dean of the Faculty of Psychological and Social Work and Higher Nursing Education, Ural State Medical University, Yekaterinburg
A.A. Banayan, PhD (Psychology), Head of the Laboratory of Psychology and Psychophysiology of Sports, Federal State Budget Institution «Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture», St.Petersburg
D.V. Fedulova, PhD (Biol. Sciences), Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg
G.B. Gorskaya, Dr.Sc.(Psychology), Professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar
E. V. Ketrish, PhD (Pedagogy), Associate Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg
I.S. Krutko, Dr.Sc.(Psychology), Associate Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg
E.E. Khvatskaya, PhD(Psychology), Associate Professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St Petersburg, St. Petersburg
G.A. Kuzmenko, D.Sc. (Pedagogy), Professor, Moscow Pedagogical State University, Moscow
A.E. Lovyagina, PhD (Psychology), Associate Professor, St. Petersburg State University, St. Petersburg
V.S. Makeeva, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow
A.N. Nikolaev, Dr.Sc. (Psychology), Associate Professor, Pskov State University, Pskov
M.V. Noskova, PhD (Psychology), Associate Professor, Ural State Medical University, Yekaterinburg
L.A. Rapoport, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Minister of Physical Culture and Sports of the Sverdlovsk Region, Yekaterinburg
L.N. Rogaleva, PhD (Psychology), Associate Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg
G.I. Semenova, PhD (Pedagogy), Associate Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg
L.G. Ulyaeva, PhD (Psychology), associate professor, Moscow State University of Sports and Tourism, President of the Association of Sports Psychologists, Moscow
G.A. Yamaletdinova, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Liberal Arts University – University for Humanities, Yekaterinburg

СОДЕРЖАНИЕ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ
И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**И. В. Пантюк**

Медиаграмотность студентов в области культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни 7

А.Д. Федосеева

Развитие способности работать в команде в рамках спортивной деятельности у студентов вузов. . . . 14

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ
В СПОРТЕ**В.В. Георгиади, А.А. Банаян**

Особенности пространственных представлений и ориентации яхтсменов во время парусных гонок . . 20

А.В. Лысенко, Д.С. Лысенко,**Ю.А. Лактионова**

Тревожные и депрессивные расстройства как результат гипокинезии и дезадаптации в информационном обществе 36

В.В. Ягодин

Мотивирование студентов к занятиям атлетической гимнастикой. 41

К.Ю. Досманова

Обзор исследований эмоционального интеллекта спортсменов-баскетболистов 55

И.А. Родионова, В.И. Шалупин,**Г.Г. Уляева, Л.Г. Уляева**

Особенности психологического состояния студентов в условиях самоизоляции. 62

В.М. Бетюцкий, Н.П. Филатова

Позиционные атаки в соревновательной деятельности лидеров мирового и российского гандбола 70

CONTENTS

SOCIO-PSYCHOLOGICAL
PROBLEMS IN SPORTS AND
PHYSICAL CULTURE**I.V. Pantiouk**

Media literacy of undergraduate students in the field of life safety culture and healthy lifestyle 7

A.D. Fedoseeva

The development of the ability to work in a team within the framework of sports activities among university students . 14

PSYCHOLOGICAL AND
PEDAGOGICAL RESEARCH
IN SPORTS**V.V. Georgiadi, A.A. Banayan**

Features of spatial representations and orientation of yachtsmen during sailing races. 20

A.V. Lysenko, D.S. Lysenko,**Yu.A. Laktionova**

Anxiety and depressive disorders as a result of hypokinesia and maladaptation in the information society 36

V.V. Yagodin

Motivating students to do athletic gymnastics. 41

K.Yu. Dosmanova

Review of research on emotional intelligence of basketball players. 55

I.A. Rodionova, V. I. Shalupin,**G.G. Ulyaeva, L.G. Ulyaeva**

Features of the psychological state of students in conditions of self-isolation 62

V.M. Betyutsky, N.P. Filatova

Positional attacks in the competitive activities of world and Russian handball leaders 70

СОДЕРЖАНИЕ

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ
И ВОСПИТАНИЯ В СПОРТЕ
И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

С.О. Истомин, М.В. Швайковская
Создание спортивно-игровой среды
в процессе ориентации к хоккею
детей старшего дошкольного
возраста 76

А.В. Гончаренко, А.В. Чудиновских
Начальное обучение в пожарно-
спасательном спорте с использованием
приемов аналитической
деятельности 83

И.А. Сухорукова
Специальная физическая подготовка
спортсменов-ориентировщиков
к зимнему соревновательному
сезону 89

**ПРОБЛЕМЫ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ,
РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ**

М.В. Белавкина
Формирование навыков здоровье-
сбережения в контексте реализации
дисциплины «Физиче-ская культура
и спорт» у студентов непрофильных
вузов и специальностей 95

ОТБОР В СПОРТЕ

С.Г. Калмыкова, В.П. Никифорова
Современный подход к спортивному
отбору детей 102

CONTENTS

**PSYCHOLOGICAL AND
PEDAGOGICAL ASPECTS
OF TRAINING AND EDUCATION
IN THE FIELD OF SPORTS
AND PHYSICAL ACTIVITY**

S.O. Istomin, M.V. Shvaikovskaya
Creation of sports-playing environment
in the process of orientation
to ice hockey of senior
preschool children. 76

A.V. Goncharenko, A.V. Chudinovskikh
Initial training in fire sport
with analytical
techniques using 83

I.A. Sukhorukova
Special physical training
of orienteering athletes
for the winter competition
season 89

**PROBLEMS OF HEALTH
PRESERVATION, REHABILITATION
AND RECREATION**

M.V. Belavkina
Formation of health skills in the context
of implementing the discipline “Physical
education and sports” in students of
non-core universities and specialties . 95

SELECTION IN SPORTS

S.G. Kalmykova, V.P. Nikiforova
A modern approach to sports selection
of children. 102

Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием
«ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(г. Екатеринбург, УрФУ, 2 апреля 2024 г.)

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

DOI 10.15826/spp.2024.1.90
УДК 304.2

МЕДИАГРАМОТНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

И. В. Пантюк

Белорусский государственный университет, г. Минск, Беларусь

Аннотация. Представлены результаты исследования медиаграмотности студентов в области культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Охарактеризованы источники получения информации о мерах безопасности и правилах поведения при чрезвычайных ситуациях. Установлено, что студенты используют социальные сети, мессенджеры для общения, получения общей информации о событиях и происшествиях, а реальные знания и навыки безопасного поведения получают из учебного курса «Безопасность жизнедеятельности человека». При отсутствии угрозы для жизни и здоровья у студентов нет мотивации поиска полезной информации в области безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.

Ключевые слова: медиаграмотность, цифровая компетентность, культура, безопасность жизнедеятельности, здоровье, студенты.

Для цитирования: Пантюк И. В. Медиаграмотность студентов в области культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 7–13.

MEDIA LITERACY OF UNDERGRADUATE STUDENTS IN THE FIELD OF LIFE SAFETY CULTURE AND HEALTHY LIFESTYLE

I. V. Pantiouk

Belarusian State University, Minsk, Belarus

Abstract. The results of a study of students' media literacy in the field of life safety culture and healthy lifestyle are presented. The sources of information on safety measures and rules of conduct in emergency situations are described. It is established that students use social networks, messengers to communicate, get general information about events and incidents, and get real knowledge and skills of safe behavior from the training course "Human life safety". In the absence of a threat to life and health, students have no motivation to search for useful information in the field of life safety and a healthy lifestyle.

Key words: media literacy, digital competence, culture, life safety, health, students.

For citation: Pantiouk I. V. Media literacy of undergraduate students in the field of life safety culture and healthy lifestyle // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 7–13.

Стремительная цифровизация современности охватывает все сферы жизнедеятельности общества, в том числе и образование. В Постановлении Министерства образования Республики Беларусь от 23 октября 2023 г. № 329 «Об утверждении программы развития национальной системы обеспечения качества образования до 2025 и на перспективу до 2030 года» особое внимание уделяется вопросам расширения практики проведения комплексных контрольных работ с использованием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), в том числе в удаленном формате на уровне высшего образования [1]. Внедрение современных методов обучения расширяют возможности профессионального образования, создают дополнительные учебные материалы из информационных источников, увеличивают эффективность и качество образования.

Развитие цифровых технологий в образовании способствует формированию у обучаемых и преподавателей определенных компетенций: информационной культуры, медиаграмотности. Термин медиаграмотность означает способность к восприятию, созданию, анализу медиатекстов, к пониманию социокультурного и политического контекста функционирования медиа в современном мире [6].

В педагогической литературе анализируются риски, возможности и перспективы использования ИКТ в образовании. Отмечается рост образовательных ресурсов, создаются различные гибридные медиа формы, открываются новые возможности организации образовательного процесса [3]. Приводятся результаты исследований информационной

грамотности современной молодежи [8]. Обсуждаются проблемы медиаинформационной грамотности педагогов учреждений образования [10]. Авторы отмечают наличие особенностей формирования цифровых знаний, умений, навыков компетенций современной молодежи [5].

Разрабатываются модели цифровой компетентности, включающие четыре компонента (знания, умения, мотивация, ответственность и безопасность), реализующихся в четырех сферах (контент, коммуникация, потребление и техносфера) [9]. Показано, что более высокая оценка цифровой компетентности связана с возможностями более длительного и самостоятельного доступа в интернет, а также с историей его самостоятельного освоения. Иллюзия цифровой компетентности связана с широким, но поверхностным освоением деятельности онлайн. На основе анализа моделей цифровой компетентности выделяются начинающие, опытные и продвинутые пользователи, находящиеся в разных группах риска по возможности столкновения с контентными, коммуникационными, техническими и потребительскими онлайн-угрозами [9].

Авторы Бороненко Т. А., Кайсина А. В., Федотова В. С. разработали модель понятия цифровой грамотности, основанную на осознанном использовании ИКТ в жизнедеятельности человека, представили схему, развития цифровой грамотности в системе учебных дисциплин [4]. Проанализированы уровни медиаграмотности у студентов направления «журналистика» и у студентов педагогического вуза [2, 6]. Описан педагогический эксперимент по внедрению дисциплины «Медиаграмотность и здоровье» в образовательный процесс педагогического вуза [6]. Авторы Тенитилова К. С., Копылов С.А., Беляева В. Г., Абаева С. М. охарактеризовали проблемы формирования информационной культуры безопасности у школьников при изучении предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»: отсутствие целостного восприятия реальности; низкий уровень культуры информационной безопасности [7].

В Республике Беларусь изучение основ безопасности жизнедеятельности человека осуществляется в учреждениях общего среднего образования всех видов. Центральным звеном образовательного процесса по формированию культуры безопасности жизнедеятельности в учреждениях высшего образования является преподавание системообразующей интегрированной учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека», цель изучения которой – формирование культуры безопасности жизнедеятельности будущих специалистов, основанной на системе социальных норм, ценностей и установок, обеспечивающих сохранение их жизни, здоровья и работоспособности в условиях постоянного взаимодействия со средой обитания.

Цель настоящего сообщения – охарактеризовать каналы получения информации о мерах безопасности и правилах поведения при чрезвычайных ситуациях и определить медиаграмотность студентов в области культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.

Методы. В ходе изучения применялись методы анализа, тестирование, интерпретации и обработки данных методами описательной статистики и первичный подход к валидации методики. Для диагностики мы использовали опросные бланки-анкеты в табличном формате, включающие вопросы с перечислением источников получения информации о правилах безопасного поведения и наличие знаний и навыков при чрезвычайных ситуациях и мерах сохранения здоровья. При анализе анкет мы учитывали наиболее часто повторяющиеся ответы, касающиеся профессиональных компетенций специальности и культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни, и рассчитывали общие процентные показатели описательной статистики.

Исследование проводилось на базе факультета социокультурных коммуникаций Белорусского государственного университета. Выборка составила 76 человек. Средний возраст испытуемых 20 ± 2 года. Нами протестированы студенты 1 курса специальности «социокультурный менеджмент и коммуникации», 3 курса специальности «прикладная информатика» и студенты 5 курса специальности «дизайн коммуникативный» факультета социокультурных коммуникаций БГУ.

Результаты анализа анкет показал, что у 87,3% студентов наиболее популярными способами получения информации о мерах и правилах безопасного поведения являются социальные сети: мессенджеры (VK, Viber, FB и т. д.); 77,8% читают сайты в интернете; 65,7% – изучают меры безопасности в рамках учебного курса; 42,7% студентов узнают о предупреждающих угрозах из СМС рассылок от МЧС; 12,3% – обращают внимание на наружные экраны и информационные панели о профилактических мероприятиях по безопасности.

На рисунке 1 представлены результаты анализа анкет о способах получения информации о мерах и правилах безопасного поведения.



Рисунок 1. Результаты анализа анкет студентов 1, 3, 5 курсов о способах получения информации о мерах и правилах безопасного поведения.

Из рисунка видно, что интернет-ресурсы наиболее популярны, более доступны для привычного поиска полезной информации в области безопасности жизнедеятельности и здоровья. Несмотря на постоянную вовлеченность Интернетом и социальными сетями, на вопрос «Знаете ли Вы специальные сайты для детей и взрослых по вопросам пожарной безопасности, безопасности в чрезвычайных ситуациях и безопасности на воде?» подавляющее число студентов 55,4% ответили «Не знаю, не интересовался». При этом они задумывались о том, как действовать в случае возникновения пожаров, чрезвычайных ситуациях или других происшествий, имеют свой план действий при различных происшествиях и знают, как действовать из курса учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека».

Опыт проведения практических и семинарских занятий показал, что при защите рефератов, докладов в рамках учебных конференций, при представлении мультимедийных презентаций студенты используют готовые материалы из интернет-ресурсов. Это является своеобразным маркером уровня медиаграмотности и свидетельствует о неспособности самостоятельно создавать новый образовательный медиаконтент в рамках учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека».

Анализ анкет показал, что студенты используют социальные сети, мессенджеры для общения, получения общей информации о событиях и происшествиях, а реальные знания и навыки безопасного поведения получают из учебного курса «Безопасность жизнедеятельности человека». В целом у студентов нет системных умений и знаний, мотивации поиска полезной информации в области безопасности жизнедеятельности при отсутствии угрозы для жизни и здоровья.

Таким образом, проанализированные ответы свидетельствуют об отсутствии цифровой зрелости респондентов, недостаточно сформированной способности находить, анализировать, применять знания на практике с привлечением цифровых технологий.

В образовательном процессе необходимо создавать условия для приобретения студентами практического опыта использования полученных знаний и умений, способствовать увеличению объема их самостоятельной работы, дополнять традиционные методы и средства результатов учебной деятельности с применением потенциала информационно-коммуникационных технологий. Полученные результаты исследования свидетельствуют о необходимости разработки новых образовательных программ по формированию медиаграмотности в области культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни, например разработки электронного медиаучебника и интернет-приложения по «Безопасности жизнедеятельности человека». В учреждениях высшего образования особое внимание необходимо уделять в учебных дисциплинах формированию социальных компетенций, касающихся культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.

Список литературы

1. Об утверждении программы развития национальной системы обеспечения качества образования до 2025 и на перспективу до 2030 года : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 23 окт. 2023 г. № 329. URL: <https://edu.gov.by/god-kachestva-24/> (дата обращения: 10.01.2024).
2. Авдони́на, Н. С., Зайцева, Л. В. Анализ медиаграмотности у студентов направления «Журналистика» // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2022. № 3. С. 141–146.
3. Барциц, А. И. Использование информационно-коммуникационных технологий в образовании: перспективы и ограничения // Государственная служба. 2022. Т. 24, № 4. С. 87–95.
4. Бороненко, Т. А., Кайсина, А. В., Федотова, В. С. Концептуальная модель понятия цифровой грамотности // Перспективы науки и образования. 2020. № 4. С. 47–73.
5. Ишмуратова, Д. Ф. Цифровая грамотность молодежи: анализ отдельных элементов // Теория и практика общественного развития. 2022. № 1. С. 83–86.
6. Леван, Т. Н. Развитие информационной культуры и медиаграмотности студентов педагогического вуза как способ повышения их здоровьесберегающей компетентности // Вестник МГПУ. Серия «Информатика и информатизация образования». 2013. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-informatsionnoy-kultury-i-mediagramotnosti-studentov-pedagogicheskogo-vuza-kak-sposob-povysheniya-ih-zdoroviesberegayushey/viewer>– (дата обращения: 10.02.2024).
7. Проблема формирования культуры информационной безопасности при изучении предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» / К. С. Тенитилова [и др.]. // Международный научно-исследовательский журнал : МНИЖ. 2023. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-formirovaniya-kultury-informatsionnoy-bezopasnosti-pri-izuchenii-predmeta-osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti> (дата обращения: 10.02.2024).
8. Салганова, Е. И., Бредихин, С. С., Щетинина, Е. В. Медиаинформационная грамотность современной молодежи: социологический анализ // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Социально-гуманитарные науки». 2022. Т. 22, № 3. С. 84–89.
9. Солдатова, Г. У., Рассказова, Е. И. Модели цифровой компетентности и деятельность российских подростков онлайн // Национальный психологический журнал. 2016. № 2. С. 50–60.
10. Щетинина, Е. В., Бенедюк, Д. А., Двойненко, М. О. Проблемы медиаинформационной грамотности педагогов профессиональных образовательных организаций (на примере Челябинской области) // Инновационное развитие профессионального образования. 2020. № 24. С. 109–114.

References

1. *Ministerstvo obrazovaniya Respubliki Belarus* [Ministry of Education of the Republic of Belarus] (2023). *Postanovlenie ob utverzhenii programmy razvitiya natsional'noi sistemy obespecheniya kachestva obrazovaniya na period do 2025 goda i na perspektivu do 2030 goda* [Resolution on the Approval of the Program for the Development of the National System of Education Quality Assurance for the Period until 2025 and for the Prospect until 2030] Cm 329. <https://edu.gov.by/god-kachestva-24/>. (In Russian).
2. Avdonina, N. S., & Zaitseva, L. V. (2022). Analiz mediagramotnosti u studentov napravleniya “Zhurnalistika” [Analysis of Media Literacy in “Journalism Students”]. *Vestnik Omskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Gumanitarnye issledovaniya* [Bulletin of Omsk State Pedagogical University. Humanitarian studies], 3(36), 141–146. (In Russian).
3. Bartsits, A. I. (2022). Ispol'zovanie informacionno-kommunikacionnykh tekhnologiy v obrazovanii: perspektivy i ogranicheniya [The use of Information and Communication Technologies In Education: Prospects And Limitations]. *Gosudarstvennaya sluzhba* [Public service], 24(4), 87–95. (In Russian).

4. Boronenko, T. A., Kaisina, A. V., & Fedotova, V. S. (2020). Konceptual'naya model' ponyatiya cifrovoj gramotnosti [Conceptual Model of the Concept of Digital Literacy]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya* [Perspectives on Science and Education], 4(46), 47–73. (In Russian).

5. Ishmuratova, D. F. (2022). Cifrovaya gramotnost' molodezhi: analiz otdel'nykh elementov [Digital literacy of youth: analysis of individual elements]. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya* [Theory and Practice of Social Development], 1, 83–86. (In Russian).

6. Levan, T. N. (2013). Razvitie informacionnoj kul'tury i mediagramotnosti studentov pedagogicheskogo vuza kak sposob povysheniya ih zdorov'esberegayushchej kompetentnosti [Development of Information Culture and Media Literacy of Students of Pedagogical University as a Way to Increase Their Health-Saving Competence]. *Vestnik MGPU. Seriya "Informatika i informatizatsiya obrazovaniya"* [The academic Journal of Moscow City University. The Series "Informatics and Informatization of Education"], 2. <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-informatsionnoy-kul'tury-i-mediagramotnosti-studentov-pedagogicheskogo-vuza-kak-sposob-povysheniya-ih-zdoroviesberegayushchej-viewer>. (In Russian).

7. Tenitilova, K. S., Kopylov, S. A., Belyaeva, V. G., & Abaeva, S. M. (2023). Problema formirovaniya kul'tury informacionnoi bezopasnosti pri izuchenii predmeta "Osnovy bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti" [The Problem of Formation of Information Security Culture in the Study of the Subject "Fundamentals of Life Safety"]. *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal* [International Scientific Research Journal], 4. <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-formirovaniya-kul'tury-informatsionnoy-bezopasnosti-pri-izuchenii-predmeta-osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatel'nosti/viewer>. (In Russian).

8. Salganova, E. I., Bredikhin, S. S., & Shchetinina, E. V. (2022). Mediainformatsionnaya gramotnost' sovremennoi molodezhi: sotsiologicheskii analiz [Media and Information Literacy of Modern Youth: Sociological Analysis]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya "Sotsial'no-gumanitarnye nauki"* [Bulletin of the South Ural State University. The series "Social and humanitarian sciences"], 22(3), 84–89. (In Russian).

9. Soldatova, G. U., & Rasskazova, E. I. (2016). Modeli cifrovoj kompetentnosti i deyatel'nost' rossijskikh podrostkov onlajn [Models of Digital Competence and the Activity of Russian Adolescents Online]. *Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal*. [National Psychological Journal], 2(22), 50–60. (In Russian).

10. Shchetinina, E. V., Benedyuk D. A., & Dvoinenko M. O. (2020). Problemy mediainformacionnoj gramotnosti pedagogov professional'nykh obrazovatel'nykh organizacij (na primere Chelyabinskoy oblasti) [Problems of Media Information Literacy of Teachers of Professional Educational Organizations (on the Example of the Chelyabinsk Region)]. *Innovacionnoe razvitie professional'nogo obrazovaniya* [Innovative Development of Vocational Education], 24(28), 109–114. (In Russian).

Информация об авторе / Information about the author

Ирина Викторовна Пантюк – кандидат биологических наук, доцент, Белорусский государственный университет; pantiouk@bsu.by

Irina Viktorovna Pantiouk – PhD (Biology), Associate Professor, Belarusian State University; pantiouk@bsu.by

Рукопись поступила в редакцию / Received: 21.02.2024

Принята к публикации / Accepted: 15.03.2024

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ В РАМКАХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

А. Д. Федосеева

Пермский государственный национальный исследовательский университет,
Пермь, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены методы и приёмы развития способности работать в команде у студентов ВУЗов. Обобщены ключевые признаки и составляющие деятельности командной работы. Рассмотрены возможности развития командной работы и лидерства в рамках занятий физической культурой и спортом. Выделены основные условия, факторы, формы организации учебных и внеучебных спортивных мероприятий, которые будут способствовать развитию командной работы в вузе.

Ключевые слова: команда, командная работа, студенты

Для цитирования: Федосеева А. Д. Развитие способности работать в команде в рамках спортивной деятельности у студентов вузов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 14–19.

THE DEVELOPMENT OF THE ABILITY TO WORK IN A TEAM WITHIN THE FRAMEWORK OF SPORTS ACTIVITIES AMONG UNIVERSITY STUDENTS

A. D. Fedoseeva

Perm State National Research University, Perm, Russia

Abstract. The article discusses methods and techniques for developing the ability to work in a team among university students. The key features and components of teamwork activities have been summarized. The possibilities of developing teamwork and leadership in the framework of physical education and sports are considered. The main conditions, factors and forms of organization of educational and extracurricular sports events that will contribute to the development of teamwork at the university are highlighted.

Keywords: team, teamwork, students

For citation: Fedoseeva A. D. The development of the ability to work in a team within the framework of sports activities among university students // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 14–19.

Растущая потребность компаний в повышении производительности, увеличении объёмов производства и создании новых продуктов, которые будут отвечать интересам потребителей, вынуждают работодателей искать новые подходы при подборе персонала, прибегать к коучингу и тренингам, однако достигнуть планируемых компаниями показателей возможно только при наличии эффективной рабочей команды, способной слаженно и в сжатые сроки решить сложную задачу.

Способность работать в команде сама по себе не возникает и не даётся человеку от рождения, а формируется и развивается только путём целенаправленных воздействий, созданных ситуаций и условий (иногда искусственно), многолетнего опыта и регулярной работы в рамках решения задач совместно с другими людьми.

О том, что включает в себя работа в команде и каковы основные признаки командной работы существует множество мнений в учёных кругах, которые являются схожими в общей картине.

По мнению Яна Катценбаха и Дугласа Смита внутри команд нет ничего более важного, чем приверженность каждого члена команды общей цели, за которую вся команда несет ответственность. Каждый член команды должен верить, что цель команды важна для успеха компании, и коллективно они должны удерживать друг друга. Под *командой* они понимают – небольшое количество людей с дополнительными навыками (способные взаимодополнять и взаимозаменять друг друга), которые привержены общей цели, целям компании и подходу, за которые они несут взаимную ответственность [4].

М. Армстронг разделяет мнение Яна Катценбаха и Дугласа Смита о важности общей цели команды и утверждает, что команда будет эффективной тогда, когда её цель будет ясна и её члены будут считать, что задача важна как для них, так и для организации. *Команда* – это небольшая группа людей, которые работают вместе для достижения общей цели для повышения производительности и имеют необходимые взаимодополняющие навыки [2].

Дрискелл Дж. Э., Салас Э. и Дрискелл Т. в широком смысле понимают командную работу – как процесс, посредством которого члены команды сотрудничают для достижения поставленных целей. Командная работа относится к деятельности, посредством которой вклад каждого члена команды преобразуется в общие результаты команды, такие как эффективность и удовлетворенность проделанной работой [3].

Под командной работой понимается объединение определенной группы профессиональных работников в автономный самоуправляемый коллектив с целью решения поставленной задачи (производственной или интеллектуальной) более оперативно, эффективно и качественно, чем при обычной, традиционной организации работ, при этом индивидуальность каждого члена команды не подавляется [1].

Опираясь на видение отечественных и зарубежных учёных, можно сделать вывод о том, что основополагающим фактором в командной ра-

боте является наличие общей цели команды, которая превышает личных целей каждого отдельного участника. Такие факторы как взаимодополняемость и взаимозаменяемость (в случае, если какой-либо участник команды отсеивается) также играют немаловажную роль в функционировании команды и её результативности. Обмен опытом и знаниями, рассмотрение одной задачи с разных сторон, совместный поиск решений и изучение нового – создают эффект синергии, то есть происходит возрастание эффективности деятельности за счёт слияния частей в единое целое и, как следствие, конечный результат деятельности команды значительно превышает результаты каждого отдельного члена.

Команда – это больше, чем решение рабочих задач, поставленных руководством. Деятельность в команде включает в себя:

- умение слушать других и уважать их мнение (предоставление другим возможностей сомневаться и выражать свою точку зрения);
- оказание поддержки и помощи тем, кто в этом нуждается;
- признание интересов и достижений других членов команды;
- умение выполнять свою роль в команде и быть готовым включиться в другую роль;
- способность быстро реагировать на изменения;
- сплоченность;
- способность мотивировать себя и членов команды;
- способность избегать конфликтных ситуаций;
- умение выражать и аргументировать свое мнение.

Таким образом, можно говорить о том, что командная работа – это сложный процесс, включающий в себя коммуникативные навыки, способность критически мыслить и генерировать идеи, находить и принимать оптимальные пути решения. В силу этого развивать способность работать в команде необходимо начинать задолго до того, как потенциальный член команды начнёт осуществлять свою рабочую деятельность, то есть на этапе обучения.

Развитие у студентов способности работать в команде – является одной из задач ВУЗа при подготовке высококвалифицированных кадров, необходимых современному работодателю, который стремится к развитию своей компании, что отражено в Федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС) по разным специальностям.

Так как ФГОСы диктуют правила к составлению образовательных программ высшими учебными заведениями, то вопрос формирования и развития универсальных компетенций, в том числе УК 3. выпускник «Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде», напрямую затрагивает все дисциплины, включенные в такие программы, в том числе общие базовые, что даёт возможность комплексно подойти к вопросу развития универсальных компетенций, а следовательно к подготовке более успешных профессиональных кадров. В связи с этим практическая и теоретическая части дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту также попадают под эти правила.

Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, согласно требованиям ФГОС, получают зачёты за определенное количество отработанных академических часов, которые являются обязательными для освоения. Каждое образовательное учреждение высшего образования самостоятельно устанавливает порядок реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, то есть предлагает студентам разные виды физкультурно-спортивной деятельности исходя из возможностей ВУЗов. К таким видам можно отнести занятия физической культурой централизованно на улице или в зале в рамках учебно-тренировочных занятий, занятия в секциях по видам спорта (спортивизированная физическая культура), занятия вне университета в секциях и тренажерных залах, а также тренировочные занятия в сборных командах университета. Подразумевается, что группа универсальной компетенции «командная работа и лидерство» также должна формироваться и развиваться у всех студентов вне зависимости от предлагаемого им вида физкультурно-спортивной деятельности.

Потенциал университета в развитии командной работы и лидерства в рамках практической составляющей физической культуры зависит от ряда факторов:

- ресурсов университета (материально-техническая база);
- количества и состояния спортивных объектов, принадлежащих университету;
- количества тренерского и профессорско-преподавательского состава и их более узких специальностей;
- направленности университета (физкультурно-спортивная, техническая, естественно-научная и др.);
- ориентированности тренерского и профессорско-преподавательского состава на развитие у студентов не только физических качеств, двигательных умений и навыков, но и качеств личности, теоретических и социальных ценностей – то есть желание оказать многостороннее влияние на обучающихся в рамках изучаемой дисциплины.

Определяющим аспектом в развитии способности работать в команде является ориентированность тренеров и преподавателей, их заинтересованность в разностороннем влиянии на студентов. Однако, в настоящий момент большинство занятий физической культурой направлено на индивидуальную работу студентов по развитию физических качеств, а занятия в сборных командах университетов нацелены исключительно на скорейшее достижение спортивного результата, что имеет своё объяснение сущностью спорта в целом. Развитие способности взаимодействовать в команде должно являться приоритетом в командных видах спорта среди студентов, так как в среде студенческого спорта крайне важна скорость сплочения членов команды, осознание важности общей цели, налаживание контакта между всеми участниками, что связано с тем, что у студентов есть срок, который диктует программа обучения по направлениям подготовки бакалаври-

ата, специалитета или магистратуры. Чем быстрее группа студентов, объединённых общим интересом к выбранному виду спорта, станет командой, тем выше будет результат.

Помимо командных видов спорта во многих ВУЗах существуют сборные команды в индивидуальных видах, такие как: самбо, шахматы, плавание, гимнастика, бадминтон и другие. Опираясь на требования ФГОСов, которые обязывают развивать способность работать в команде, встаёт вопрос, каким образом развивать данную компетенцию у студентов, полагающихся только на свои знания и опыт в избранном виде спорта, ведь будущую профессиональную деятельность выпускник будет выполнять, взаимодействуя с другими людьми.

В зависимости от содержания занятий, существуют методы и приёмы, благодаря которым можно проводить или осуществлять подготовку к занятиям в формате командной работы даже в индивидуальных видах спорта, а прочие условия (объекты инфраструктуры, материально-техническая база) лишь расширяют возможности применения большего использования методов. Рассмотрим некоторые методы и приёмы развития способности работать в команде:

1. Распределение студентов по ролям. То есть предоставить возможность каждому студенту выполнять определённый функционал, за который он будет нести ответственность. Такой приём даст студенту возможность почувствовать себя важным и нужным.

2. Использование метода «мозгового штурма». Поставить перед студентами тактическую задачу, решение которой они должны найти совместно путём обсуждений и проб.

3. Создание «креативных групп». Поставить студентам задачу самостоятельно, без участия тренера, разработать тактическую комбинацию, комплексы подготовительных или подводящих упражнений. Такой метод может применяться непосредственно как на занятии, так и при подготовке к нему.

4. Самостоятельная работа студентов. Подразумевается самостоятельный поиск и изучение техники упражнений и элементов в группах во внеучебное время, то есть в формате домашних заданий, с последующей проверкой.

5. Применение метода «летучка». Заключается в совместном анализе и обсуждении актуальных проблем во время занятий при выполнении технических и тактических элементов, с последующим поиском решений.

6. Использование метода «Лидер-ведомый». То есть присоединение одного или нескольких участников к более опытным, с целью овладения новыми умениями и навыками.

Перечисленные методы и приёмы не являются исчерпывающими, однако они легко применимы в любой физической и спортивной деятельности, как для занятий направленных на улучшение показателей физических качеств и укрепление организма в целом, так и для спортивных команд, в том числе и в индивидуальных видах спорта.

Обобщая вышеизложенное, можно сделать заключение о том, что команда – это единый организм, имеющий собственные ценности и идеи, в котором каждый вносит свой вклад с целью получения максимального результата. В преобладающем большинстве профессий необходимы навыки работы в команде, именно поэтому необходимо помогать студентам высших учебных заведений овладеть этими навыками не только при изучении профильных дисциплин, но и общих, что позволит воздействовать на обучающихся более глобально.

Список литературы

1. Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д., Грабенко Т. Технология создания команды. СПб.: Издательство «Речь», 2002. 216 с
2. Armstrong M. How to Manage People Fast, Effective Management Skills that. 2019. Kogan Page Publishers, 2019. 216 p.
3. Driskell, J. E., Salas, E., & Driskell, T. Foundations of teamwork and collaboration // *American Psychologist*. 2018. Vol. 73. № 4. P. 334–348.
4. Katzenach Jon R., Smith D. K. The Wisdom of Teams. Harvard Business School Press. 2003. 291p.

References

1. Zinkevich-Evstigneeva T., Frolov D., Grabenko T. (2002). *Tekhnologiya sozdaniya komandy*. [The technology of creating a team]. St. Petersburg: Rech Publishing House. (In Russian).
2. Armstrong M. (2019). *How to Manage People Fast, Effective Management Skills that*. . Kogan Page Publishers.
3. Driskell, J. E., Salas, E., & Driskell, T. (2018). Foundations of teamwork and collaboration. *American Psychologist*, 73(4), 334–348.
4. Katzenach Jon R., Smith D. K. (2003). *The Wisdom of Teams*. Harvard Business School Press.

Информация об авторе / Information about the author

Александра Дмитриевна Федосеева – старший преподаватель, «Пермский государственный национальный исследовательский университет»; fedoseeva-a94@mail.ru

Alexandra Dmitrievna Fedoseeva – senior Lecturer, Perm State National Research University Perm State National Research University; fedoseeva-a94@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 24.02.2024

Принята к публикации / Accepted: 18.03.2024

DOI 10.15826/spp.2024.1.92
УДК 159.99

**ОСОБЕННОСТИ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ОРИЕНТАЦИИ ЯХТСМЕНОВ
ВО ВРЕМЯ ПАРУСНЫХ ГОНОК**

В. В. Георгиади, А. А. Банаян

ФГБУ «Санкт-петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлено исследование преобладающего способа пространственного представления спортсменами парусного спорта в процессе гонок на дистанции в естественных условиях. Выявлено, что у спортсменов парусного спорта в целом по выборке ($n=351$) преобладают аллоцентрические пространственные представления (АПП), составляющие 79% от общего числа. В то же время эгоцентрические пространственные представления (ЭПП) у спортсменов составляют 21%. Анализ распределения пространственных представлений у спортсменов по уровню спортивной квалификации позволил выделить тенденцию увеличения доли аллоцентрических пространственных представлений с повышением спортивного разряда, в то время как доля ЭПП снижается. Результаты проведенного исследования позволяют констатировать, что профессиональные яхтсмены чаще используют АПП или переключение между ЭПП и АПП, в то время как начинающие яхтсмены, как правило, используют только ЭПП.

Ключевые слова: пространственные репрезентации, представления, стратегия гонок, навигация, тренировочный процесс, ориентация в пространстве

Для цитирования: Георгиади В. В., Банаян А. А. Особенности пространственных представлений и ориентации яхтсменов во время парусных гонок// Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 20–35.

**FEATURES OF SPATIAL REPRESENTATIONS
AND ORIENTATION OF YACHTSMEN DURING
SAILING RACES**

V. V. Georgiadi, A. A. Banayan

FSBI “Saint-Petersburg Scientific Research Institute for Physical Culture”, Saint Petersburg, Russia

© Георгиади В. В., Банаян А. А. 2024

Abstract. The article presents a study of the predominant way of spatial representation by sailing athletes in the process of distance racing in natural conditions. It was revealed that allocentric spatial representations (ASP) prevail in sailing athletes in the whole sample (n=351), accounting for 79% of the total number. At the same time, egocentric spatial representations (ESP) in athletes make up 21%. The analysis of the distribution of spatial representations in athletes according to the level of sport qualification allowed us to identify a tendency of increasing the share of allocentric spatial representations with increasing sport grade, while the share of ESP decreases. The results of the study allow us to state that professional yachtsmen more often use ASP or switch between ASP and ESP, while novice yachtsmen, as a rule, use ESP.

Keywords: spatial representations, representations, race strategy, navigation, training process, spatial.

For citation: Georgiadi V. V., Banayan A. A. Features of spatial representations and orientation of yachtsmen during sailing races // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 20–35.

Введение. Развитие пространственных способностей, представлений, ориентаций являются важными аспектами для достижения успеха в различных видах практической деятельности человека. Особую актуальность эти вопросы приобретают в спорте, в том числе в парусном спорте.

Парусный спорт является сложно-координационным видом, и успешное его освоение требует не только высокой физической подготовки, но и развития специальных психологических навыков [5]. Наиболее важными психологическими аспектами в этом виде спорта, наряду с развитой психической саморегуляцией, являются концентрация внимания и решительность, непосредственно связанные с тактикой пространственной навигации, которая основывается на одной из двух систем пространственных представлений [14].

Профессиональные яхтсмены, как правило, обладают более развитыми пространственными представлениями и более внимательны к окружающим объектам, по сравнению с яхтсменами-любителями. Это позволяет им быстрее получать необходимую информацию и занимать более выгодные позиции во время гонок. В профессиональном парусном спорте, где соревнования представляют собой сложный и динамичный процесс, яхтсмен должен быть способен предугадывать действия своих соперников, оперативно анализировать их маневры и намерения, чтобы своевременно и адекватно реагировать на любые изменения в условиях гонки. Ориентироваться в пространстве во время гонки достаточно сложно, так как спортсмен находится в движении, соперники являются движущимися объектами, и только статичные объекты, такие как навигационные знаки, могут помочь определить свое местоположение [19].

Ориентация яхтсмена определяется следующими источниками информации: а) виртуальное представление о положении себя, других участников и навигационных знаков в пространстве; б) когнитивная карта [38]. Такая карта помогает яхтсмену внутренне сконструиро-

вать контекст окружающей среды, что позволяет ему антиципировать все, что находится за пределами его поля зрения. Антиципацию определяют, как способность биологических систем предвосхищать события, которые могут произойти в будущем [3]. Развитая антиципация, в свою очередь, позволяет точнее планировать траекторию передвижения по дистанции [28]. При этом, следует отметить, что каждое обновление информации в окружающей среде требует существенных когнитивных усилий спортсмена на ее обработку [37].

Анализ научной литературы, посвященной изучению пространственных способностей и представлений, позволил определить различные подходы с использованием различных терминов, в том числе и заимствованных слов, поскольку большинство современных исследований принадлежат зарубежным авторам, специалистам в смежных научных областях знания: нейробиологии, когнитивных науках и разработке 3D видеоигр, технологий виртуальной реальности и др. [8, 25, 29, 30–32].

В исследовании [12] авторы используют терминологию с использованием заимствованного слова «пространственные репрезентации». В нашем исследовании мы будем использовать русскую терминологию «пространственные представления».

В профессиональном сообществе исследователей теории и методики спорта пространственная ориентация является одним из основных компонентов базовых координационных способностей спортсменов [7], которая позволяет «определять и адекватно корректировать положение тела и двигательное поведение в пространстве. Эта способность является необходимым условием для правильного выполнения пространственных двигательных задач» [7].

Понятие пространственные представления (англ. space representations) в большом психологическом словаре определяется, как «представления о пространственных и пространственно-временных свойствах и отношениях: величине, форме, относительном расположении объектов, их поступательном и вращательном движении и т. д. ... Хорошее развитие П. п. – это необходимая предпосылка научно-технической, изобразительно-художественной, спортивной и многих др. видов деятельности, связанных с конструктивным мышлением и техническим творчеством» [10].

Согласно А. Н. Леонтьеву, пространственные представления являются основными элементами познавательной деятельности человека. Они формируют «ось координат», которая позволяет людям воспринимать окружающую действительность и создавать свою собственную картину мира. Формирование знания о пространстве происходит посредством пространственных представлений (мысленных образов, пространственных репрезентаций), которые являются частью пространственных способностей [12]. Пространственные способности позволяют человеку создавать, сохранять, получать и изменять информацию о пространстве. Это может быть визуальная, схематическая или символическая инфор-

мация. Пространственные способности позволяют человеку не только понимать окружающий мир, но и обрабатывать информацию и делать выводы на основе мысленного образа пространства [17, 22, 24, 27].

Зрительно-вестибулярные связи обеспечивают возможность определения субъектом своего положения относительно земли, при этом вестибулярная реакция на изменения положения тела является ключевым элементом пространственной ориентации. Ориентация в пространстве развивается постепенно, с накоплением представлений/мысленных образов, которые помогают обобщать и формировать модели восприятия пространства. Особенно важную роль в этом играют геометрические понятия и способы измерения пространства, которые являются той формой абстрактного мышления, которая определяет весь процесс ориентирования в пространстве взрослого человека. Исследования в области психологии и педагогики показывают, что пространственно-временная ориентация играет важную роль в процессе обучения детей. Нет ни одной деятельности, где эта ориентация не являлась бы необходимым условием для усвоения знаний, развития навыков и умений, а также развития мышления у детей [1].

В исследовании коллектива авторов [11] психогенетики пространственных способностей получены данные, подтверждающие, что «пространственный интеллект является умеренно наследуемым признаком, в развитии которого задействован широкий спектр генетических факторов, обуславливающих активацию различных сигнальных путей метаболизма организма человека» [11]. Авторы приводят широкий перечень исследований из мировой когнитивной психологии, доказывающих «критическую роль развития пространственного мышления как предиктора академической успешности индивидуумов в передовых научных областях, объединенных в группу STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics)» [11].

Идеи Н. А. Бернштейна объясняют как эволюционные процессы формирования движений у человека существенно влияют на когнитивно-эмоциональную организацию. Бернштейн описал четыре уровня такой организации, начиная от примитивных процессов палеокинетических регуляций и синергий, основанных на эволюционных изменениях, которые произошли в прошлом и сохраняются в настоящем, до целенаправленных движений уровнями «пространственного поля» и предметных действий [2]. Недавние исследования подтверждают эти предположения, например, в отношении эволюционной диссоциации механизмов движений «пространственного поля» и движений, учитывающих особенности формы объектов. Синергии в данном контексте означают, что различные компоненты организма работают вместе, совместно действуя для достижения определенной цели или выполнения определенного движения. Это взаимодействие компонентов создает эффективность и точность движений [15].

Однако, с течением времени и эволюции, происходит эволюционная диссоциация, когда различные функции или системы организма

становятся независимыми друг от друга. В случае движений у человека, это означает, что различные уровни когнитивно-эмоциональной организации развиваются и функционируют независимо друг от друга. Таким образом, механизмы движений и регуляции могут быть разделены на разные уровни организации.

Например, при выполнении сложного двигательного действия спортсменом, разные части тела должны согласованно работать в синергии для достижения точности и аккуратности исполнения. Однако, в процессе эволюции и тренировки, эти движения могут стать автоматическими и независимыми от когнитивных процессов. Спортсмен может выполнять сложное упражнение, не задумываясь о каждом движении рук и ног. Это является примером эволюционной диссоциации, где различные уровни организации работают независимо друг от друга [16].

Такое же разделение обнаружено в механизмах регуляции движений глаз и в процессах восприятия, которое задействует специализированные нейронные связи для ответа на вопросы «где?» и «что?», где быстрая пространственная локализация помогает идентифицировать и категоризировать объекты без сознательного контроля индивида [8].

Пространственные представления – это чрезвычайно важный элемент для оценки способностей человека воспринимать и ориентироваться в пространстве [23]. Ф. Н. Шемякин в своих работах говоря о пространственных представлениях, описывает топографические представления, как способы представления местности [13].

Пространственные представления делятся на эгоцентрические и аллоцентрические. Эгоцентрическое пространственное представление (ЭПП) ориентировано от наблюдателя на объект и определяется направлением от наблюдателя. Аллоцентрическое пространственное представление (АПП) определяет местоположение объекта относительно внешних ориентиров, в независимости от позиции и ориентации наблюдателя [7, 36]. Основное различие между АПП и ЭПП заключается в том, что при перемещении наблюдателя в окружающей среде в ЭП изменяется направление объекта, но расстояние до него остается прежним, в то время как в АПП ни расстояние, ни направление не меняются при вращении наблюдателя. Это свойство АПП помогает работе долговременной памяти и позволяет легко вычислять расстояние и направление к объектам с любой точки обзора, без необходимости постоянного обновления векторов при перемещении. Различия особенно заметны при поступательных движениях, где в ЭПП изменяются и расстояние, и направление, а в АПП они остаются неизменными [14, 21, 38]. Исследования в области когнитивной неврологии показали, что при использовании разных стратегий навигации (например, планирование маршрута в новой среде или следование по знакомому маршруту) активируются разные участки мозга. Гиппокамп и медиальная височная доля отвечают за АПП среды, а теменная доля – за ЭПП. Ретроспленальная кора и теменно-затылочная борозда позволяют взаимодействовать между этими двумя типами представлений [18].

В исследовании [30] отмечается зависимость развития эгоцентрических и аллоцентрических пространственных представлений от возрастных особенностей. Так, например, дети 6–7 лет и пожилые люди (начиная с 50 лет и далее с пиком в 80–89 лет) медленнее обрабатывают информацию, у них ниже уровень точности АПП. Это связано с неполным созреванием (у детей) и ухудшением (у пожилых людей) работы нейронных областей, лежащих в основе пространственного кодирования [30].

Развитие пространственных представлений начинается с самого раннего возраста и является ключевым показателем развития когнитивных способностей у ребенка. В процессе формирования сенсомоторного интеллекта ребенок учится видеть себя как часть внешнего мира, который существует независимо от него самого. У ребенка начинают появляться объективные представления о предметах окружающего мира как когнитивных отражениях. Он начинает понимать, что эти предметы находятся в пространственных отношениях друг с другом. Исследования умственно отсталых детей выявили трудности в формировании пространственных представлений, связанные с недостаточным взаимодействием между различными анализаторами и недостаточной развитостью зрительного восприятия. Умственно отсталые дети легче воспринимают отдельные признаки объектов, чем новые пространственные качества, возникающие в группе предметов. Они также испытывают трудности при установлении связей и отношений между объектами при обозрении окружающей действительности, трудности с ориентировкой в пространстве, латерализацией сторон своего тела и выполнением действий, связанных с пространственной ориентировкой по словесным инструкциям [3, 6].

Все навигационные модели имеют эгоцентрические компоненты, поскольку фактическая навигация требует информации в эгоцентрическом формате при планировании и выполнении движений тела – такой как направление к месту назначения или направление поворота [18].

Спортсмен, использующий ЭПП, запоминает последовательность действий на основе сенсорных снимков для разных эгоцентрических перспектив. Однако, по мере увеличения площади соревновательной дистанции, производительность обобщения ЭПП ухудшается, по сравнению с АПП [9, 34].

В своем исследовании Wang C., Chen X. и Knierim J. J. показали, что эгоцентрические и аллоцентрические способы представлений взаимосвязаны, потому что сенсорная информация, получаемая в эгоцентрической перспективе, может быть преобразована в аллоцентрические представления [37]. Из этого следует, что комбинированное использование 3D-модели и точки обзора из собственной лодки (2D-модель) может способствовать повышению результативности и успешности яхтсменов за счет быстрого переключения внимания и принятия решений в условиях постоянно изменяющейся окружающей среды [35].

Цель исследования заключалась в определении преобладающего способа пространственного представления спортсменами парусного спорта в процессе гонок на дистанции в естественных условиях.

Методы и организация исследования

В исследовании приняли участие 351 человек – спортсмены парусного спорта, яхтсмены Российской Федерации, из них 210 мужчин и 141 женщина в возрасте от 9 до 67 лет, спортивной квалификации: без разряда – 45, массовые разряды – 174, КМС – 68, МС – 52, МСМК – 10, ЗМС – 2. Спортивный стаж участников в парусном спорте варьировался от 1 месяца до 40 лет.

Исследование проводилось в период с августа 2022 года по август 2023 года в два этапа.

На первом этапе исследования был проведен опрос экспертов в количестве 27 человек, профессионально занимающихся парусным спортом (в том числе спортсмены, тренеры, судьи и ампаеры). В результате контент анализа экспертных мнений был составлен экспресс-опросник.

На втором этапе исследования участникам-яхтсменам различного уровня спортивной подготовки было предложено в онлайн режиме выбрать один или несколько вариантов ответа на вопрос “Как Вы представляете себе себя, других гонщиков и дистанцию во время гонки?”. Варианты ответов были следующими:

- 1) 3D модель;
- 2) 3D модель + развитие событий (прогнозирование);
- 3) Вид сверху (как шахматную доску);
- 4) Из своей лодки, в настоящем времени, в горизонтальной плоскости;
- 5) Визуализация линий схождения флота для разных галсов с прогнозированием.

В таблице 1 представлены количественные показатели выборов ответов респондентами с учетом возможности выбрать более одного варианта.

Таблица 1

Результаты выборов каждого из возможных ответов

№	Вопрос	Кол-во выборов, человек
1	3D модель	19
2	3D модель + развитие событий (прогнозирование)	114
3	Вид сверху (как шахматную доску)	80
4	Из своей лодки, в настоящем времени, в горизонтальной плоскости	195
5	Визуализация линий схождения флота для разных галсов с прогнозированием	199

Пять вариантов ответов были разделены на две группы: выбор единственного четвертого варианта ответа соответствовал эгоцентрическому пространственному представлению (ЭПП), при котором спортсмен представляет и видит окружающую дистанцию только из своей лодки в настоящем времени в горизонтальной плоскости. Выбор любого другого варианта, или комбинации из нескольких ответов соответствовал переключению между (ЭПП) и аллоцентрическими пространственными представлениями (АПП) в виде 3D-модели.

Результаты

Согласно Правилам вида спорта «Парусный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 июля 2021 г. № 576, допуск участников к соревнованию может быть ограничен возрастом, т. к. большинство дисциплин парусного спорта делят на категории участников: юноши, девушки до 19 лет; юниоры, юниорки до 24 лет. В нашем исследовании большинство участников опроса (54,1 %) вошли в возрастную категорию до 19 лет. Группа участников в возрасте от 19 до 24 лет составила 14% от общего числа опрошенных. Участники опроса старше 24 лет составили 31,9% (рис. 1).

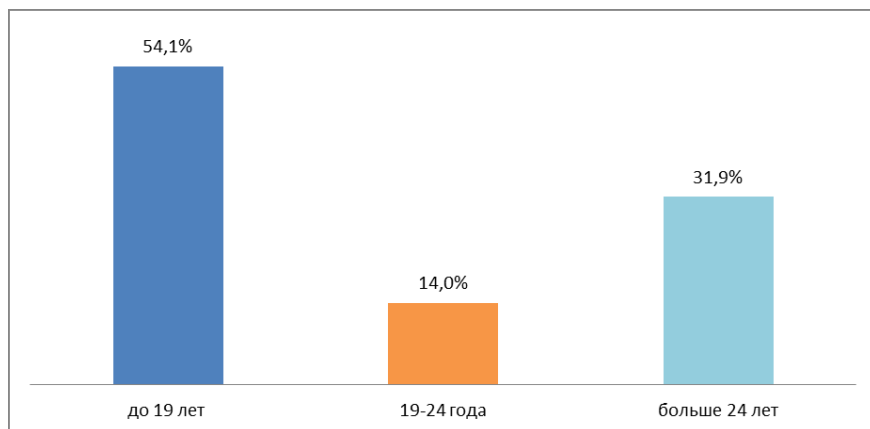


Рисунок 1. Распределение участников опроса по возрастным группам, %

На рисунке 3 представлены данные исследования, демонстрирующие, что у спортсменов парусного спорта в целом по выборке преобладают аллоцентрические пространственные представления (АПП), составляющие 79% от общего числа. В то же время эгоцентрические пространственные представления (ЭПП) у спортсменов составляют 21%. Таким образом, результаты исследования указывают на значительное преобладание аллоцентрических пространственных представлений у спортсменов парусного спорта.

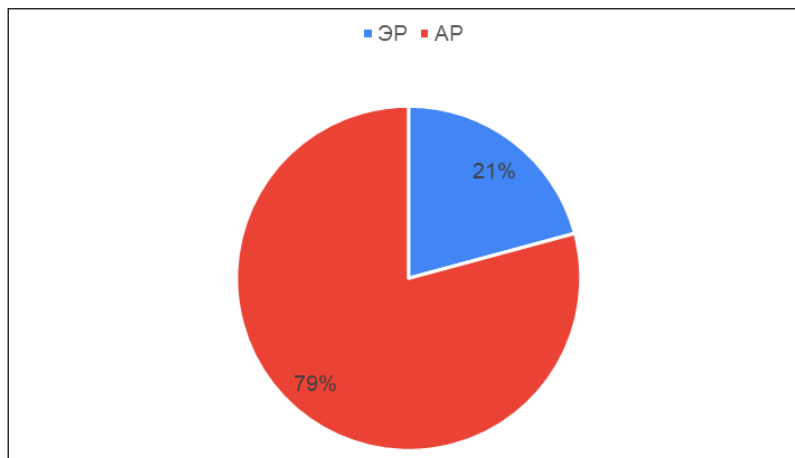


Рисунок 2. Распределение эгоцентрических (ЭП) и аллоцентрических (АП) пространственных представлений среди участников опроса, %

Исследование пространственных представлений у спортсменов в зависимости от спортивной квалификации (разрядов) показало следующие результаты: в группе спортсменов «без разряда» ЭП составляют 31,1%, а АП составляют 68,9%; в группе спортсменов с массовыми разрядами ЭП составляют 21,1%, АП составляют 78,9%; в группе спортсменов квалификации КМС и МС – 17,4% и 82,6% (ЭП и АП соответственно); в группе спортсменов с наивысшей спортивной квалификацией МСМК и званием ЗМС ЭП составляют 10%, АП – 90% (рис. 3). Уровень значимости различий по частоте встречаемости преобладающего типа пространственных представлений между группами «без разряда» и «МСМК+ЗМС» составил $p \leq 0,062$ (φ -критерий Фишера по Е. В. Гублеру).

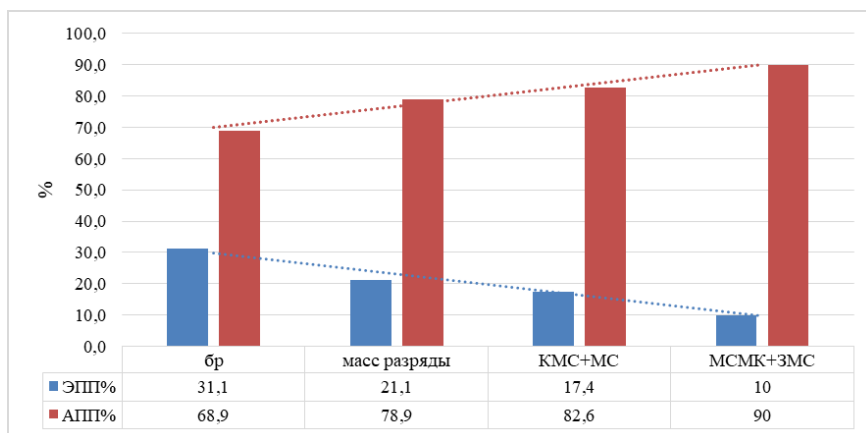


Рисунок 3. Эгоцентрические (ЭП) и аллоцентрические (АП) пространственные представления у спортсменов в зависимости от спортивной квалификации, %.

Анализ данных показал, что у спортсменов без разряда с опытом до года доля АПП составляет 9,7%. При этом у спортсменов со стажем от года до трех лет данный показатель возрастает до 41,9%, а у спортсменов с опытом более трех лет доля АПП составляет 48,4% (рис. 4).

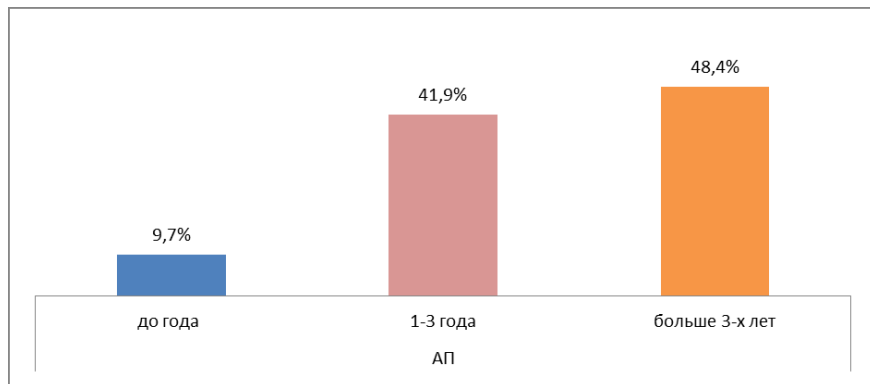


Рисунок 4. Распределение выраженности аллоцентрических пространственных представлений (АПП) у спортсменов без разряда, в зависимости от стажа в парусном спорте, %

Достаточно высокая степень выраженности АПП у спортсменов без разряда со спортивным стажем более одного года объясняется такой особенностью парусного спорта, что спортсмены с большим опытом хождения под парусом часто не имеют спортивных разрядов, поскольку участвуют в соревнованиях, в которых не присваиваются разряды согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) – нормативному документу, определяющему порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации [4].

Выводы

Проведенное исследование подтверждает важность определения преобладающего способа пространственного представления спортсменами парусного спорта в процессе гонок на дистанции в естественных условиях для построения наиболее эффективного тренировочного процесса, развития врожденных индивидуальных способностей и повышения уровня достижений отечественных яхтсменов.

Анализ распределения пространственных представлений у спортсменов по уровню спортивной квалификации позволил выделить тенденцию увеличения доли аллоцентрических пространственных представлений с повышением спортивного разряда, в то время как доля ЭПП снижается.

Результаты проведенного исследования позволяют констатировать, что профессиональные яхтсмены чаще используют АПП или переключение между ЭПП и АПП, в то время как начинающие яхтсмены, как правило, используют только ЭПП.

Данный факт отражает особенности направленности тренировочного процесса и специфику парусного спорта в целом, а также увеличение соревновательного опыта и развитие пространственного мышления у яхтсменов с повышением уровня их спортивной квалификации.

Тот факт, что в группе профессиональных спортсменов (МС, МСМК, ЗМС) в результате опроса были выявлены лица, использующие только ЭПП, позволяет предположить, что они основывают свои действия скорее на личном опыте и ориентации на собственное тело и его движения, нежели чем на восприятии окружающей среды в целом. Возможно, это связано с особенностями тренировочного процесса, направленного в основном на совершенствование технических, нежели тактических навыков и развитие ориентации в пространстве. Однако, необходимо учитывать, что это лишь одна из возможных причин и дополнительные исследования могут дать более точные ответы на этот вопрос.

На наш взгляд, существуют несколько возможных причин того, что часть профессиональных спортсменов используют только ЭПП: а) ограниченный доступ к современным технологиям и обучающим материалам, которые помогают развивать АПП; б) ограниченная возможность тренироваться на различных типах дистанций, которые могут помочь развивать АПП; в) различные индивидуальные факторы, такие как низкий уровень визуальных и пространственных способностей, что затрудняет развитие АПП; г) недостаточное осознание важности АПП для достижения успеха в спорте, что может приводить к недостаточной мотивации развивать эту способность.

В целом, развитие АПП требует определенных усилий и времени, а ее наличие зависит от индивидуальных способностей, методик обучения и опыта взаимодействия с окружающей средой.

Кроме того, использование эгоцентрических и аллоцентрических пространственных представлений зависит от конкретной задачи и/или ситуации, а также от индивидуальных различий в когнитивной обработке информации и стратегиях поведения. Важно отметить, что навигация и ориентация – это сложные когнитивные процессы, которые включают не только множество различных представлений и стратегий, но также и вариативность используемых спортсменами подходов к выполнению поставленных задач.

Тренировочный процесс, направленный на развитие восприятия пространства не только из своей лодки (2D), но и переключение на восприятие в 3D-модели, позволит начинающим яхтсменам улучшить свои результаты. Так, например, включение в тренировочный процесс занятий шахматами [33] и 3D-видеоигр [20], будут способствовать развитию внимания, пространственного восприятия, решения проблем, критического мышления и навыка разработки эффективной стратегии.

Полученные результаты также подчеркивают решающую роль пространственного представления в парусном с целью оптимизации когнитивных затрат на обработку информации окружающей среды.

Список литературы

1. Ананьев Б. Г., Рыбалко Е. Ф. Особенности восприятия пространства у детей. М.: Просвещение, 1964. 304 с.
2. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность. Москва : Наука, 1990. 494 с.
3. Воронов И. А., Пантелеева Г. В. Антиципация и психодиагностическая методика «А-5»-«Пять видов антиципации у спортсменов». М.: Издательский центр АГСПА. 2022. 96 с.
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2022–2025. Сайт URL : <https://minsport.gov.ru/activity/government-regulation/evsk-1/> (дата обращения 24.03.2024)
5. Елистратов С. В. Электронные тренажеры в парусном спорте // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № . 12. С. 38–42.
6. Иванов М. В. Пространственные представления при нормативном и нарушенном развитии // Известия ПГУ им. В. Г. Белинского. 2012. № 28. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prostranstvennye-predstavleniya-pri-normativnom-i-narushennom-razvitiy> (дата обращения: 08.09.2023).
7. Иссурин В. Б., Лях В. И., Координационные способности спортсменов. М.: Спорт, 2019. 208с.
8. Междисциплинарные исследования сознания: 30 лет спустя / Е. П. Велихов, А. А. Котов, В. А. Лекторский, Б. М. Величковский // Вопросы философии. 2018. № 12. С. 5–17.
9. Меньшикова Г. Я., Савельева О. А., Ковязина М. С. Оценка успешности воспроизведения эгоцентрических и аллоцентрических пространственных репрезентаций при использовании систем виртуальной реальности // Национальный психологический журнал. 2018. № . 2 (30). С. 113–122.
10. Мещерякова Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. 2002 АСТ-Москва. 860 с.
11. Психогенетика пространственных способностей человека / З. Р. Тахирова, А. В. Казанцева, Р. Ф. Еникеева и [др.] // Российский психологический журнал, 2021, Т. 18, № 2, 67–93. DOI: 10.21702/rpj.2021.2.5
12. Савельева О. А., Меньшикова Г. Я., Бугрий Г. С. Точность формирования пространственных репрезентаций динамических сцен в рабочей памяти // Экспериментальная психология. 2023. Т. 16. № 4. С. 57–74. DOI: <https://doi.org/10.17759/expsy.2023160404>
13. Шемякин Н. Ф. Ориентация в пространстве. // Психологическая наука в СССР. М.: АПН. 1959. Т. 1. С. 140–192.
14. Araújo D., Davids K., Serpa S. An ecological approach to expertise effects in decision-making in a simulated sailing regatta // Psychology of sport and exercise. 2005. Т. 6. № . 6. P. 671–692.
15. A mathematical model of embodied consciousness / Rudrauf D. [et al.] // Journal of theoretical biology. 2017. Т. 428. С. 106–131.
16. Biryukova E., Sirotkina I. Forward to Bernstein: movement complexity as a new frontier // Frontiers in Neuroscience. 2020. Т. 14. P. 529251.
17. Bisiach E., Capitani E., Porta E. Two basic properties of space representation in the brain: evidence from unilateral neglect // Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry. 1985. Т. 48. № . 2. P. 141–144.
18. Burgess N. Spatial cognition and the brain // Annals of the New York Academy of Sciences. 2008. Т. 1124. № . 1. P. 77–97.
19. Caraballo I., Lara-Bocanegra A., Bohórquez M. R. Factors related to the performance of elite young sailors in a Regatta: Spatial orientation, age and experience // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Т. 18. № . 6. P. 2913.
20. Green C. S., Bavelier D. Learning, attentional control, and action video games // Current biology. 2012. Т. 22. № . 6. P. 197–206.

21. Klatzky R. L. Allocentric and egocentric spatial representations: Definitions, distinctions, and interconnections // *Spatial cognition: An interdisciplinary approach to representing and processing spatial knowledge*. Berlin, Heidelberg : Springer Berlin Heidelberg, 1998. P. 1–17.
22. Kosslyn, S. M. *Mental imagery* // *Visual Cognition: An Invitation to Cognitive Science*. 1995. Vol. 2, Cambridge, MA: The MIT Press, P. 267–296.
23. Linn M. C., Petersen A. C. Emergence and characterization of sex differences in spatial ability: A meta-analysis // *Child development*. 1985. P. 1479–1498.
24. Lohman D. F. et al. Dimensions and components of individual differences in spatial abilities // *Intelligence and cognition: Contemporary frames of reference*. 1987. P. 253–312.
25. Münzer S, Fehringer BC, Kühl T. Standardized norm data for three self-report scales on egocentric and allocentric environmental spatial strategies // *Data Brief*. 2016. 29; 8: 803–11. DOI: 10.1016/j.dib.2016.06.039. PMID: 27500192; PMCID: PMC4956905.
26. Münzer S., Fehringer B. C.O.F., Kühl T. Validation of a 3-factor structure of spatial strategies and relations to possession and usage of navigational aids // *Journal of Environmental Psychology*. 2016, Vol. 47, pp. 66–78. DOI : 10.1016/j.jenvp.2016.04.017.
27. Olson D. R., Bialystok E. *Spatial cognition: The structure and development of mental representations of spatial relations* // Psychology Press, 2014. 304 p.
28. Restructuring the navigational field: Individual predisposition towards field independence predicts preferred navigational strategy / Boccia M. [et al.]. // *Experimental Brain Research*. 2017. T. 235. P. 1741–1748.
29. Rodgers M. K., Sindone J. A., Moffat S. D. Effects of Age on Navigation Strategy // *Neurobiology of Aging*. 2012; 33(1):202.e P. 15–22.
30. Ruggiero G., D’Errico O., Iachini T. Development of egocentric and allocentric spatial representations from childhood to elderly age // *Psychological research*. 2016. T. 80. C. 259–272.
31. Spatial abilities at different scales: Individual differences in aptitude-test performance and spatial-layout learning / Hegarty M. et [al.] // *Intelligence*, Vol. 34, 2, 2006, pp. 151–176, DOI : 10.1016/j.intell.2005.09.005.
32. The effects of egocentric and allocentric representations on presence and perceived realism: Tested in stereoscopic 3D games / Bae S. [et al.] // *Interacting with Computers*. 2012. T. 24. № . 4. P. 251–264.
33. The relationship between cognitive ability and chess skill: A comprehensive meta-analysis / Burgoyne A. P. [et al.] // *Intelligence*. 2016. T. 59. P. 72–83.
34. Vijayabaskaran S., Cheng S. Navigation task and action space drive the emergence of egocentric and allocentric spatial representations // *PLoS Computational Biology*. 2022. T. 18. № . 10. P. e1010320.
35. Walker C. N. *Visual search strategies and executive functioning in South African sailors: Stellenbosch: Stellenbosch University*, 2015. 345 p.
36. Wang C., Chen X., Knierim J. J. Egocentric and allocentric representations of space in the rodent brain // *Current opinion in neurobiology*. 2020. Vol. 60. P. 12–20.
37. Wang R. F., Brockmole J. R. Simultaneous spatial updating in nested environments // *Psychonomic bulletin & review*. 2003. Vol. 10. № . 4. P. 981–986.
38. Wolbers T., Wiener J. M. Challenges for identifying the neural mechanisms that support spatial navigation: the impact of spatial scale // *Frontiers in human neuroscience*. 2014. Vol. 8. P. 571–582.

References

1. Ananyev, B. G., Rybalko E. F. (1964). *Osobennosti vospriyatiya prostranstva u detej* [Features of space perception in children]. M.: Enlightenment. (In Russian).
2. Bernstein, N. A. (1990). *Fiziologiya dvizhenij i aktivnost'* [Physiology of movements and activity]. Moscow : Nauka. (In Russian).

3. Voronov I. A., Panteleeva G. V. (2022). *Anticipaciya i psihodiagnosticheskaya metodika «A-5»-«Pyat' vidov anticipacii u sportsmenov»*. [Anticipation and psychodiagnostic technique “A-5” -”Five types of anticipation in athletes”]. Moscow : Press centr AGSPA. (In Russian).
4. *Edinaya vserossijskaya sportivnaya klassifikaciya 2022–2025* [Unified All-Russian sports classification 2022–2025. Website: URL : <https://minsport.gov.ru/activity/government-regulation/evsk-1/> (data access: 03.24.2024) (In Russian).
5. Elistratov S. V. (2007). *Elektronnye trenazhery v parusnom sporte* [Electronic simulators in sailing]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 12, 38–42. (In Russian).
6. Ivanov M. V. (2012). Prostranstvennye predstavleniya pri normativnom i narushennom raz-vitii [Spatial representations in normative and disturbed development]. *Izvestiya PGU im. V. G. Belinskogo* [Izvestiya PSU named after V. G. Belinsky]. 28. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prostranstvennye-predstavleniya-pri-normativnom-i-narushennom-razviti> (date of reference: 09.08.2023). (In Russian).
7. Issurin V. B., Lyakh V. I. (2019). *Koordinacionnye sposobnosti sportsmenov* [Coordination abilities of athletes]. Moscow: Sport. (In Russian).
8. Velikhov E. P., Kotov A. A., Lektorsky V. A., Velichkovsky B. M. (2018). Mezhdisciplinarnye issledovaniya soznaniya: 30 let spustya [Interdisciplinary studies of consciousness: 30 years later]. *Voprosy filosofii* [Questions of philosophy], 12, 5–17. (In Russian).
9. Menshikova G. Ya., Savelyeva O. A., Kovyazina M. S. (2018). Ocenka uspešnosti vosproizvedeniya egocentricheskikh i allocentricheskikh prostranstvennykh reprezentacij pri ispol'zovanii sistem virtual'noj real'nosti [Evaluation of the success of reproducing egocentric and allocentric spatial representations using virtual reality systems]. *Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal* [National Journal of Psychology], 2 (30), 113–122. (In Russian).
10. Meshcheryakova B. G., Zinchenko V. P. (2002). *Bol'shoj psihologicheskij slovar'* [A large psychological dictionary]. AST-Moscow. (In Russian).
11. Takhirova Z. R., Kazantseva A. V., Enikeeva R. F. et al. (2021). Psihogenetika prostranstvennykh sposobnostej chelovek [Psychogenetics of human spatial abilities] *Rossijskij psihologicheskij zhurnal* [Russian Psychological Journal], 18, 2, 67–93. DOI: 10.21702/rpj.2021.2.5 (In Russian).
12. Savelyeva O. A., Menshikova G. Ya., Bugriy G. S. (2023). Točnost' formirovaniya prostranstvennykh reprezentacij dinamičeskikh scen v rabochej pamyati [The accuracy of the formation of spatial representations of dynamic scenes in working memory] *Eksperimental'naya psihologiya* [Experimental psychology], 16, 4, 57–74. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160404>. (In Russian).
13. Shemyakin N. F. (1959). *Orientaciya v prostranstve* [Orientation in space]. *Psihologicheskaya nauka v SSSR* [Psychological science in the USSR]. M.: APN, 1, 140–192. (In Russian).
14. Araújo D., Davids K., Serpa S. (2005). An ecological approach to expertise effects in decision-making in a simulated sailing regatta. *Psychology of sport and exercise*, 6, 6, 671–692.
15. Rudrauf D., Bennequin D., Granicc I., Landinid G., Fristone K., Williford K.] (2017). A mathematical model of embodied consciousness. *Journal of theoretical biology*, 428, 106–131.
16. Biryukova E., Sirotkina I. (2020). Forward to Bernstein: movement complexity as a new frontier. *Frontiers in Neuroscience*, 14, 529251.
17. Bisiach E., Capitani E., Porta E. (1985). Two basic properties of space representation in the brain: evidence from unilateral neglect. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 48, 2, 141–144.
18. Burgess N. (2008). Spatial cognition and the brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 1, 77–97.
19. Caraballo I., Lara-Bocanegra A., Bohórquez M. R. (2021). Factors related to the performance of elite young sailors in a Regatta: Spatial orientation, age and experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 6, 2913.

20. Green C. S., Bavelier D. (2012). Learning, attentional control, and action video games *Current biology*, 22, 6, 197–206.
21. Klatzky R. L. (1998). Allocentric and egocentric spatial representations: Definitions, distinctions, and interconnections. *Spatial cognition: An interdisciplinary approach to representing and processing spatial knowledge*. Berlin, Heidelberg : Springer Berlin Heidelberg, 1–17.
22. Kosslyn, S. M. (1995). Mental imagery. *Visual Cognition: An Invitation to Cognitive Science*, 2, 267–296.
23. Linn M. C., Petersen A. C. (1985). Emergence and characterization of sex differences in spatial ability: A meta-analysis. *Child development*, 1479–1498.
24. Lohman D. F., Pellegrino Ja.W., Alderton D. L., Regian J. W. (1987). Dimensions and components of individual differences in spatial abilities. *Intelligence and cognition: Contemporary frames of reference*, 253–312.
25. Münzer S, Fehringer BC, Kühl T. (2016). Standardized norm data for three self-report scales on egocentric and allocentric environmental spatial strategies. *Data Brief*. 29; 8:803–11. DOI: 10.1016/j.dib.2016.06.039.
26. Münzer S., Fehringer B. C.O.F., Kühl T. (2016). Validation of a 3-factor structure of spatial strategies and relations to possession and usage of navigational aids. *Journal of Environmental Psychology*, 1, 47, 66–78. DOI: 10.1016/j.jenvp.2016.04.017.
27. Olson D. R., Bialystok E. (2014). *Spatial cognition: The structure and development of mental representations of spatial relations*. Psychology Press.
28. Boccia M. [et al.]. (2017). Restructuring the navigational field: Individual predisposition towards field independence predicts preferred navigational strategy. *Experimental Brain Research*, 235, 1741–1748.
29. Rodgers M. K., Sindone J. A., Moffat S. D. (2012). Effects of Age on Navigation Strategy *Neurobiology of Aging*, 33(1):202.e, 15–22.
30. Ruggiero G., D'Errico O., Iachini T. (2016). Development of egocentric and allocentric spatial representations from childhood to elderly age. *Psychological research*, 80, 259–272.
31. Hegarty M. et al. (2006). Spatial abilities at different scales: Individual differences in aptitude-test performance and spatial-layout learning. *Intelligence*, 34 (2), 151–176 DOI : 10.1016/j.intell.2005.09.005.
32. Bae S. [et al.] (2012). The effects of egocentric and allocentric representations on presence and perceived realism: Tested in stereoscopic 3D games. *Interacting with Computers*, 24, 4, 251–264.
33. Burgoyne A. P. et al. (2016). The relationship between cognitive ability and chess skill: A comprehensive meta-analysis. *Intelligence*, 59, 72–83.
34. Vijayabaskaran S., Cheng S. (2022). Navigation task and action space drive the emergence of egocentric and allocentric spatial representations // *PLOS Computational Biology*. 18, 10, e1010320.
35. Walker C. N. (2015). *Visual search strategies and executive functioning in South African sailors*. Stellenbosch: Stellenbosch University.
36. Wang C., Chen X., Knierim J. J. (2020). Egocentric and allocentric representations of space in the rodent brain. *Current opinion in neurobiology*, 60, 12–20.
37. Wang R. F., Brockmole J. R. (2003). Simultaneous spatial updating in nested environments *Psychonomic bulletin & review*, 10, 4, 981–986.
38. Wolbers T., Wiener J. M. (2014). Challenges for identifying the neural mechanisms that support spatial navigation: the impact of spatial scale. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 571.

Информация об авторах / Information about the authors

Виктория Валерьевна Георгиади – младший научный сотрудник лаборатории психологии и психофизиологии спорта; ФГБУ «Санкт-Петербургский научноисследовательский институт физической культуры»; vgeorgiadi@spbniifk.ru

Александра Анатольевна Банаян – кандидат психологических наук, заведующий лабораторией психологии и психофизиологии спорта, ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»; abanayan@spbniifk.ru.

Victoria Valerievna Georgiadi – the Laboratory of Psychology and Psychophysiology of Sports, FSBI «St. Petersburg Scientific Research Institute for Physical Culture»; vgeorgiadi@spbniifk.ru

Alexandra Anatolyevna Banayan – PhD (Psychology), Head of the Laboratory of Psychology and Psychophysiology of Sports, FSBI «St. Petersburg Scientific Research Institute for Physical Culture»; abanayan@spbniifk.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 11.03.2024

Принята к публикации / Accepted: 25.03.2024

ТРЕВОЖНЫЕ И ДЕПРЕССИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА КАК РЕЗУЛЬТАТ ГИПОКИНЕЗИИ И ДЕЗАДАПТАЦИИ В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ

А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко, Ю. А. Лактионова

Академия физической культуры и спорта, Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье анализируются причины усиления частоты возникновения тревожных и депрессивных расстройств в современном обществе риска.

Рассматриваются неоднозначные взаимосвязи указанных патологий с уровнем двигательной активности, информационными нагрузками, темпом и ритмом современной жизни. Приводятся данные литературы и результаты собственных исследований о значительном влиянии особенностей учебной и профессиональной деятельности на адаптационные возможности организма и скорость старения. Обсуждаются возможности повышения эффективности профилактики и коррекции тревожных и депрессивных расстройств у спортсменов и представителей других групп населения.

Ключевые слова: адаптация, двигательная активность, депрессия, информационные перегрузки, тревога.

Для цитирования: Лысенко А. В., Лысенко Д. С., Лактионова Ю. А. Тревожные и депрессивные расстройства как результат гипокинезии и дезадаптации в информационном обществе // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 36–40.

ANXIETY AND DEPRESSIVE DISORDERS AS A RESULT OF HYPOKINESIA AND MALADAPTATION IN THE INFORMATION SOCIETY

A. V. Lysenko, D. S. Lysenko, Yu. A. Laktionova

Academy of Physical Culture and Sports, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

Abstract. The article analyzes the reasons for the increasing incidence of anxiety and depressive disorders in the modern risk society. The ambiguous relationships of these pathologies with the level of motor activity, information loads, the pace and rhythm of modern life are considered. Literature data and the results of our own research on the significant influence of the educational and professional activities characteristics on the body adaptive capabilities and the rate of aging are presented. The possibilities of increasing the effectiveness of prevention and correction of

anxiety and depressive disorders in athletes and representatives of other population groups are discussed.

Keywords: adaptation, physical activity, depression, information overload, anxiety.

For citation: Lysenko A. V., Lysenko D. S., Laktionova Yu. A. Anxiety and depressive disorders as a result of hypokinesia and maladaptation in the information society// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 36–40.

Актуальность исследования обусловлена наблюдаемым во всем мире ростом частоты возникновения тревожных и депрессивных расстройств у людей самого разного возраста и профессиональной принадлежности [4, 6]. Особую озабоченность специалистов вызывает степень распространения указанных состояний среди детей и молодежи. Экспериментальные данные многих ученых и результаты наших собственных исследований указывают на взаимосвязь повышения уровня ситуативной тревожности с ростом непредсказуемости и неопределенности условий жизни и деятельности вследствие непрерывно действующего избыточного и противоречивого (а часто негативного и даже агрессивного) потока информации [2, 9]. Известно, что тревожность (в зависимости от уровня) может играть как позитивную, так и негативную роль в адаптации организма животных и человека к изменениям условий окружающей среды [6, 8]. На начальном этапе процесса приспособления к новым условиям рост тревожности по сравнению с уровнем покоя необходим для адекватной оценки степени опасности поступивших сигналов. Чрезмерно интенсивная и пролонгированная тревожность приводит к целому ряду неблагоприятных сдвигов в функционировании организма, что в итоге провоцирует развитие стресс-индуцированных патологий и появление ассоциированных с возрастом заболеваний даже у молодых людей [2, 9].

Цель работы: изучение взаимосвязей появления симптомов тревоги и депрессии с особенностями учебной и профессиональной деятельности и поиск путей повышения эффективности профилактических и коррекционных мероприятий у спортсменов и представителей других групп населения. Результаты исследования. Анализ литературных [2, 4, 5, 6, 8, 9] источников позволил систематизировать основные симптомы тревоги и депрессии и негативные последствия их проявления для организма, что представлено на рисунке 1.

Проведенные нами ранее исследования подтвердили данные других авторов о наличии положительной корреляции частоты тревожно-депрессивных нарушений (особенно у различных категорий обучающихся и работников умственного труда) с ростом объема и продолжительности информационного потребления [6, 9, 10]. Также отмечается влияние гелиогеомагнитной обстановки и метеочувствительности на выраженность проявлений симптомов тревоги и депрессии [8]. При этом взаимосвязь двигательной активности и тревожнодепрессивных состояний не столь однозначна, хотя

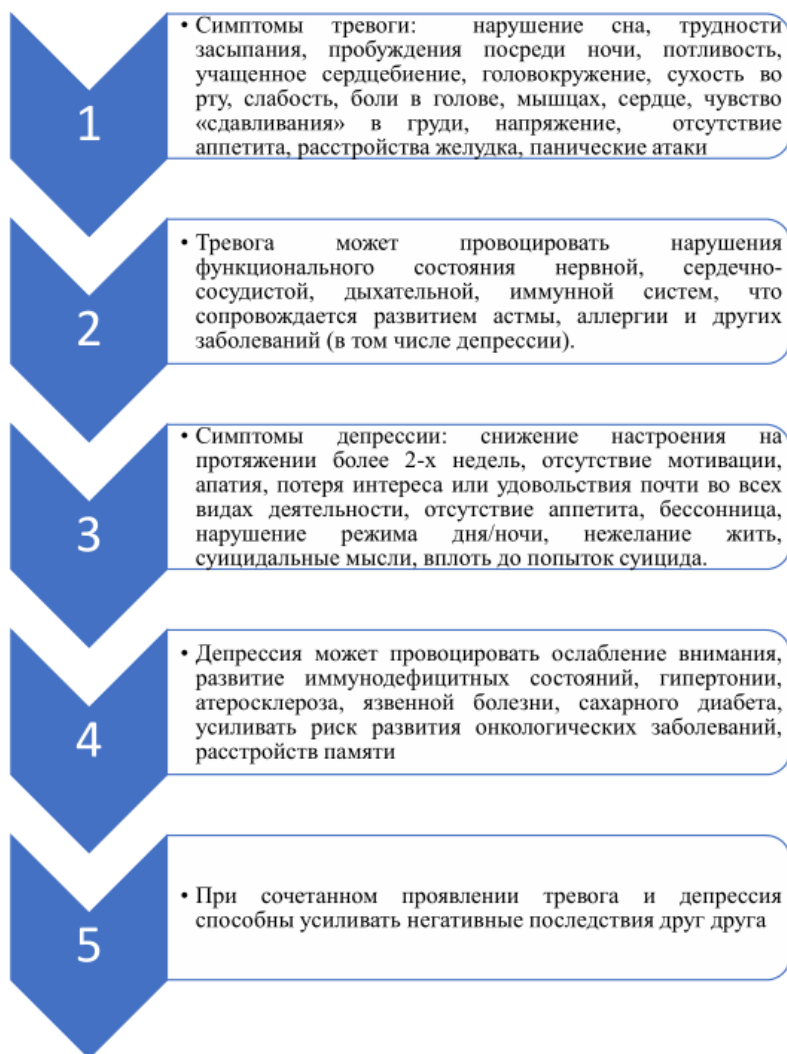


Рисунок 1. Основные симптомы тревоги и депрессии и негативные последствия их проявления для организма

существует множество доказательств позитивного влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние, уровень здоровья и скорость старения [1,3, 4, 9, 7]. Еще одной проблемой, требующей решения является то, что известные к настоящему времени способы профилактики и коррекции негативных последствий тревожно-депрессивных нарушений и повышенной метеочувствительности зачастую используются отдельно друг от друга, что снижает их общую эффективность. К настоящему исследованию было привлечено несколько групп испытуемых: учитывали возраст, уровень

двигательной активности, интенсивность цифрового потребления. Оказалось, что преобладание в образе жизни не только гипокинезии (у представителей некоторых специальностей, например педагогических работников), но и сверхинтенсивной физической нагрузки (например, у профессиональных спортсменов) может способствовать развитию тревожно-депрессивных расстройств и усиливать симптомы метеочувствительности.

На основании полученных экспериментальных данных сформулированы правила составления «дорожных карт» повышения качества жизни и достижения активного и здорового долголетия.

Список литературы

1. Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, В. Н. Федорец, А. В. Арутюнян // Университетский Терапевтический Вестник. – 2023. – 5 (2). – С. 57–67.
2. Бабарахимова С. Б., Искандарова Ж. М. Тревожно-депрессивные расстройства у лиц с игровой компьютерной зависимостью // Вопросы наркологии. 2016. № 11–12. С. 98–100.
3. Белавкина М. В., Аракелян Г. Л., Фадеева В. В. Психолого-педагогические аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой / М.В. Белавкина, // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2022, № 3 (69). – С. 115–119.
4. Влияние возрастных особенностей на степень выраженности тревожнодепрессивных расстройств у спортсменов / А.В. Лысенко, Т. В. Таютина, Н. А. Недоруба и [др.] // Валеология. 2015. № 2. С. 59–64.
5. Егоров В. Н. Оценка влияния качественных и количественных нарушений сна на развитие тревожно-депрессивных изменений у спортсменов / В. Н. Егоров, Т. В. Таютина, Е. А. Недоруба и [др.] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3. С. 79.
6. Крупко К. Р. Тревожно-депрессивные расстройства у медицинских работников // NovaUm.Ru. 2020. № 26. С. 71–72.
7. Оценка влияния интенсивности физической нагрузки на метеочувствительность и нарушения сна / Е. А. Недоруба, Т. В. Таютина, А. В. Лысенко и [др.] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. С. 1398
8. Повышенная метеочувствительность как фактор риска развития тревожно-депрессивных нарушений у спортсменов / А. В. Ерошенко, Т. В. Таютина, А. В. Лысенко, Е. А. Недоруба и [др.] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. С. 1399.
9. Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, Л. А. Сорокина и [др.] // Успехи геронтологии. 2022. Т. 35. № 1. С. 61–67.
10. Фетисов А. С., Аристова И. В. Проблемы формирования здоровьесбережения в цифровом образовании // Перспективы науки. 2019. № 2.- С. 231–234.

References

1. Lysenko, A.V., Tayutina, T.V., Nedoruba, N.A., Egorov, V.N., Stepanenko A. F. (2015). Vliyaniye vozrastnykh osobennostey na stepen' vyrazhennosti trevozhno-depressivnykh rasstroystv u sportsmenov [The influence of age characteristics on the severity of anxiety-depressive disorders in athletes]. *Valeologiya* [Valeology], 2, 59–64.
2. Krupko, K.R. (2020). Trevozhno-depressivnye rasstroystva u medicinskih rabotnikov [Anxiety and depressive disorders in medical workers]. *NovaUm.Ru* [NovaUm.Ru], 26, 71–72.

3. Lysenko, D.S. A. V. Lysenko, L. A. Sorokina, L. G. Buinov, A.V. (2022). Uskorennoe starenie kak risk cifrovizacii obrazovaniya: vozmozhno-sti profilaktiki [Harutyunyan Accelerated aging as a risk of digitalization of education: prevention possibilities]. *Uspekhi gerontologii* [Successes of Gerontology], 35, 1, 61–67.

4. Babarakhimova, S.B., Iskandarova J. M. (2016). Trevozhno-depressivnye rasstrojstva u lic s igrovoy komp'yuternoj zavisimost'yu [Anxiety and depressive disorders in people with gaming computer addiction] *Voprosy narkologii* [Issues of narcology], 11(12), 98–100.

5. Yeroshenkov, A.V., Tayutina, T.V., Lysenko, A.V., Nedoruba, A E., Darbinyan A. A. (2015) Povyshennaya meteorochuvstvitel'nost' kak faktor riska razvitiya tre-vozhno-depressivnyh narushenij u sportsmenov [Increased meteorological sensitivity as a risk factor for the development of anxiety-depressive disorders in athletes]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 1 (1), 1399.

6. Egorov, V.N., Tayutina, T.V., Nedoruba, E.A., Lysenko, A.V., Stepanenko, A.F., Makarishina Yu.I. (2015). Ocenka vliyaniya kachestvennyh i kolichestvennyh narushenij sna na raz-vitie trevozhno-depressivnyh izmenenij u sportsmenov [Assessment of the influence of qualitative and quantitative sleep disorders on the development of anxiety-depressive changes in athletes]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 3,79.

7. Fetisov, A.S., Aristova I. V. (2019). Problemy formirovaniya zdorov'esberezheniya v cifrovom obrazovanii [Problems of health saving formation in digital education]. *Perspektivy nauki* [Prospects of science], 2, 231–234.

8. Nedoruba, E.A., Tayutina, T.V., Lysenko, A.V., Filippenko, S.N., Gorbacheva N. A. (2015). Ocenka vliyaniya intensivnosti fizicheskoy nagruzki na meteorabil'-nost' i narusheniya sna [Assessment of the effect of physical activity intensity on meteorological stability and sleep disorders]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 1–1, 1398.

9. Lysenko, D.S., Lysenko, A.V., Fedorets, V.N., Harutyunyan A. V. (2023). Aktivnoe i zdorovoe dolgoletie: nadezhdy, razocharovaniya, perspektivy [Active and healthy longevity: hopes, disappointments, prospects]. *Universitetskij Terapevticheskij Vestnik* [The University Tera-pevtic Bulletin], 5 (2), 57–67.

10. Belavkina, M.V., Arakelyan, G.L., Fadeeva V. V. (2022). Psihologo-pedagogicheskie aspekty motivacii studentov k zanyatijam fizicheskoy kul'turoj [Psychological and pedagogical aspects of students' motivation to engage in physical culture]. *Vestnik Kalinin-gradskogo filiala Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of the Kalinin-Gradsy branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 3 (69), 115–119.

Информация об авторах / Information about the authors

Алла Викторовна Лысенко – доктор биологических наук, профессор, Академия физической культуры и спорта, Южный федеральный университет; alysenko@sfedu.ru

Дмитрий Сергеевич Лысенко – старший преподаватель, Академия физической культуры и спорта, Южный федеральный университет, dslysenko@sfedu.ru

Юлия А. Лактинова – студентка, Академия физической культуры и спорта, Южный федеральный университет.

Alla Viktorovna Lysenko – assistant, Dr. Sc. (Biology), Academy of Physical Culture and Sports, Southern Federal University, alysenko@sfedu.ru

Dmitry Sergeevich Lysenko – senior lecturer, Academy of Physical Culture and Sports, Southern Federal University, dslysenko@sfedu.ru

Julia A. Laktionova – student, Academy of Physical Culture and Sports, Southern Federal University.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 02.03.2024

Принята к публикации / Accepted: 23.03.2024

МОТИВИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

В. В. Ягодин

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. Статья посвящена проблеме мотивирования студентов к занятиям физической культурой в вузе. В статье представлены психолого-педагогические условия к организации занятий атлетической гимнастикой, которые способствуют повышению мотивации студентов. Для оценки эффективности средств и методов педагогического воздействия использовалось анкетирование студентов. В исследовании приняли участие 45 студентов Уральского федерального университета. Результаты исследования выявили, что при мотивировании студентов необходимо использовать не только приемы и методы направленные на усиление внешней мотивации, но в большей степени внутренней мотивации. Развитие внутренней мотивации студентов к занятиям обеспечивает повышение успеваемости, устойчивый, значимый рост силовых показателей в зачетных упражнениях со штангой, а так же приверженность к занятиям атлетической гимнастикой не только в период учебы в вузе, но и в будущем.

Ключевые слова: мотивы, мотивация, мотивирование, физическая культура, атлетическая гимнастика.

Для цитирования: Ягодин В. В. Мотивирование студентов к занятиям атлетической гимнастикой // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 41–54.

MOTIVATING STUDENTS TO DO ATHLETIC GYMNASTICS

V. V. Yagodin

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article is devoted to the problem of motivating students to engage in physical education at the university. The article presents the psychological and pedagogical conditions for the organization of athletic gymnastics classes, which contribute to increasing the motivation of students. To assess the effectiveness of the means and methods of pedagogical influence, a student questionnaire was used. 45 students of the Ural Federal University took part in the study. The results of the study revealed that when motivating students, it is necessary to use not only techniques and methods aimed at strengthening external motivation, but to a greater extent internal motivation. The development of students' internal motivation for classes ensures an increase in academic performance, a steady and significant increase in

© Ягодин В. В., 2024

strength indicators in test exercises with a barbell, as well as commitment to athletic gymnastics not only during their studies at the university, but also in the future.

Keywords: motives, motivation, motivation, physical education, athletic gymnastics.

For citation: Yagodin V. V. Motivating students to do athletic gymnastics // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 41–54.

Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой весьма актуальна, о чем свидетельствуют многочисленные статьи в научных изданиях [4, 9, 10, 17]. В них отмечается, что занятия на уроках физической культурой воспринимаются многими студентами в основном как средство для получения зачета и достаточно часто формируют негативное отношение на долгие годы к любым видам двигательной активности. Это подтверждают также высказывания коллег, вузовских преподавателей данной дисциплины. В частности, они сетуют на слабую физическую подготовку значительного количества поступивших в вуз студентов, обладающих недостаточным багажом двигательных умений и навыков, часто негативно относящихся к самой дисциплине «физическая культура».

Одной из причин этого является недостаточно эффективная постановка физического воспитания во многих школах (а, может быть, и в целом по стране). Другой причиной может быть «компьютеризация» досуга детей, отчего многие из них «тяжелее смартфона в руках ничего не держали» и подвижным играм со сверстниками предпочитали сидение за компьютером или перед телевизором.

Именно поэтому так важна роль вузовского преподавателя физической культуры не только как тренера, но и как воспитателя, наставника, Учителя с большой буквы, способного обеспечивать формирование физической культуры личности студента, ее творческого, гуманистического потенциала и направленности на всестороннее социокультурное саморазвитие, совершенствование и самосовершенствование.

Теоретическое обоснование

Мы рассматриваем мотивацию как психофизиологический процесс, как определенную совокупность мотивов [14], а мотив как психологический феномен, отражающий опредмеченную потребность личности [11].

В психологии выделяют два типа мотивации: внешнюю и внутреннюю [5, 16]. Внешнюю мотивацию определяют внешние факторы и условия, не связанные с содержанием определённой деятельности, но детерминирующие эту деятельность для достижения определенной цели.

Внутренняя мотивация – это система мотивов, связанных не с внешними обстоятельствами, а с самим смыслом деятельности. Она возникает изнутри человека в связи с его интересами, ценностями, стремлениями и потребностями.

В соответствии с этим принято различать внешние и внутренние мотивы. При этом внешние мотивы мы разделяем на автономные и контролируемые.

Внешние автономные мотивы хотя и основаны на понимании важности, значимости и пользы выполняемого действия для достижения конкретной цели, но в то же время отличаются определенной независимостью, необязательностью и свободой выбора.

В основе внешних контролируемых мотивов лежит осознание жесткого контроля, а также строгой необходимости и ответственности за выполнение поставленных задач.

Мотивирование по Е. П. Ильину – это процесс влияния на человека с целью побуждения его к определенным действиям посредством активизации определенных мотивов, то есть их усиления [8].

Мы выделяем две формы мотивирования: неуправляемое (автономное) и целенаправленное (контролируемое).

Неуправляемое (автономное) мотивирование представляет собой стимулирующее воздействие целого ряда внешних, независимых факторов, усиливающих мотивацию. На занятиях атлетической гимнастикой важнейшим мотиватором является сама обстановка в тренажерном зале: наличие тренажеров и другого тяжелоатлетического оборудования, вид упорно тренирующихся сверстников, фигуры мускулистых молодых людей, успехи товарищей при выполнении упражнений.

В нашем случае целенаправленное (контролируемое) мотивирование осуществляется главным образом преподавателем физической культуры и в меньшей степени другими субъектами этого процесса (родители, друзья, товарищи по учебе и т. д.).

Цель исследования: показать некоторые средства и методы мотивирования студентов к занятиям атлетической гимнастикой в вузе.

Для этого решались следующие **задачи:** 1. Выявить отношение студентов к занятиям физической культурой. 2. Определить мотивы студентов, стимулирующие их к занятиям атлетической гимнастикой. 3. Проанализировать результаты учебной деятельности студентов за семестр (показатели физической подготовки и успеваемость).

Методы и организация исследования

Исследование проходило в течение 1 семестра 2023 / 24 учебного года. В исследовании принимали участие студенты Уральского федерального университета (УрФУ), занимающиеся на уроках физической культуры в отделении атлетической гимнастики. Были использованы методы анонимного анкетирования и интервью. В анкетировании участвовали 45 студентов 1-го (25 чел.) и 2-го (20 чел.) курсов, интервью проводилось со студентами 3-го курса (22 чел.).

Уральский федеральный университет для занятий физической культурой предоставляет студентам возможность выбора специализации в различных видах спорта и физических упражнений. Среди 29 различных видов физической активности у студентов есть возможность выбрать атлетическую гимнастику, которая представляет собой вид физических упражнений силовой направленности.

Одной из основных задач занятий атлетической гимнастикой является развитие силовых качеств основных мышечных групп. С этой це-

люю преподаватель на каждом занятии дает конкретные задания, которые представляют собой комплекс базовых упражнений со штангой, направленный на развитие максимальной произвольной силы и силовой выносливости (приседания, становая тяга, жим лежа, тяга к подбородку, сгибание рук в локтях в положении стоя). Здесь задействованы мышцы ног, спины, таза, бедер, груди, плечевого пояса и рук. Мышцы брюшного пресса студенты тренируют самостоятельно. Кроме этого, отдельным студентам предлагаются по необходимости вспомогательные упражнения на тренажерах, с гантелями, с весом собственного тела.

Результаты и их обсуждение

Исследование показало, что студенты понимают важность занятий физической культурой для укрепления здоровья, для развития физических качеств, для улучшения внешнего вида (таблица 1).

Таблица 1

Отношение студентов к занятиям физической культурой

№	Вопрос	Варианты ответа	1 курс, %	2 курс, %	Среднее, %
1.	Как Вы попали на специализацию?	а) по собственному желанию	96, 0	90, 0	93, 0
		б) по остаточному принципу	4, 0	10, 0	7, 0
2.	Что для Вас важно на занятиях физической культурой	а) «полезно для здоровья»	72, 0	70, 0	71,0
		б) «стать сильнее, быстрее, выносливее»	68, 0	65, 0	66, 5
		в) отдохнуть от занятий, требующих умственного напряжения»	28, 0	35, 0	31, 5
		г) «улучшить фигуру»	76, 0	85, 0	80, 5
		д) «весело и интересно провести время»	28, 0	65, 0	41, 5
3.	Если Вам нравятся занятия физической культурой, то почему?	а) «возможность подвигаться»	68, 0	60, 0	64, 0
		б) «нравится преподаватель»	40, 0	35, 0	37, 5
		в) «есть возможность показать свою силу, ловкость, умения»	32, 0	40, 0	36, 0
		г) «дают возможность подчеркнуть мои внешние данные (рост, фигуру и т. д.)»	76, 0	60, 0	68, 0
		д) позволяют снять нервное, эмоциональное напряжение (разрядиться)	43, 7	68,0	74,9

Окончание табл. 1

№	Вопрос	Варианты ответа	1 курс, %	2 курс, %	Среднее, %
4.	Если Вам не нравятся занятия физической культурой, то почему?	а) «плохое время проведения занятий»	24, 0	5, 0	14, 5
		б) «слишком высокие нагрузки»	0	10, 0	5, 0
		в) «нет необходимого инвентаря»	4, 0	15, 0	9, 5
		г) «не нравится преподаватель»	4, 0	0	2, 0
5.	Получаете ли Вы удовлетворение от занятий физической культурой?	а) «да, получаю»	72, 0	50, 0	61, 0
		б) «чаще всего получаю»	28, 0	50, 0	39, 0
		в) «чаще всего не получаю»	0	0	0
		г) «нет, не получаю»	0	0	0
		д) «затрудняюсь ответить»	0	0	0
6.	Как у Вас изменяется настроение после занятия физической культурой	а) «становится лучше»	100	85, 0	92, 5
		б) «не изменяется»	0	15, 0	7, 5
		в) «становится хуже»	0	0	0
7.	Я занимаюсь атлетической гимнастикой, чтобы:	а) «развить максимальную силу»	80, 0	65, 0	72, 5
		б) «развить силовую выносливость»	80, 0	55, 0	67, 5
		в) «нарастить мышечную массу»	80, 0	65, 0	72, 5
		г) «просто получить физическую нагрузку»	24, 0	55, 0	39, 5
		д) «ради зачета по физической культуре»	8, 0	15, 0	11, 5
8.	Почувствовали Вы позитивные изменения в результате занятий атлетической гимнастикой?	а) «выросла максимальная сила»	88, 0	70, 0	79, 0
		б) «выросла силовая выносливость»	88, 0	80, 0	84, 0
		в) «увеличилась мышечная масса»	88, 0	80, 0	84, 0
		г) «возросла самооценка»	68, 0	30, 0	49, 0

В меньшей степени они рассматривают эти занятия как возможность «весело и интересно провести время». К тому же они признаются, что уроки физической культуры «позволяют снять нервное, эмоциональное напряжение (разрядиться)».

Практически у них отсутствуют жалобы, связанные с проведением занятий. На основании теоретических разработок по теории мотивации и опыта работы в вузе автор определил основные внутренние и внешние (контролируемые и автономные) мотивы, предопределяющие серьезное отношение к занятиям атлетической гимнастикой в исследуемых группах студентов.

С одной стороны, подавляющее большинство занимающихся атлетической гимнастикой (93,3 %) попали на эту специализацию «по собственному желанию», и есть целый ряд внешних и внутренних мотивов, стимулирующих их старание на уроках физической культуры (таблица 2).

Таблица 2

Виды мотивов студентов в процессе занятий физической культурой (ФК)

Мотив как стремление...	Вид мотива
Получить зачет по ФК	внешний контролируемый
Получать стипендию	внешний автономный
Получить дополнительные зачетные баллы за успешное выступление на зачетных соревнованиях	внешний автономный
Получить в подарок от преподавателя книгу за 1 место в зачетных соревнованиях	внешний автономный
Приобрести глубокие и прочные знания по ФК	внутренний
Быть постоянно готовым к очередным занятиям по ФК	внутренний
Не пропускать занятия по ФК	внешний контролируемый
Не отставать от сокурсников	внутренний
Строго выполнять задания преподавателя	внешний контролируемый
Достичь уважения преподавателя и товарищей	внутренний
Быть примером товарищам	внутренний
Добиться одобрения преподавателя	внешний автономный
Избежать осуждения и наказания за плохое поведение и нерадивость	внешний контролируемый

С другой стороны, это старание связано с серьезной физической нагрузкой, с проявлением волевых качеств, дисциплины и самодисциплины, предполагающей самоорганизацию, самоконтроль, ответственность за свои действия.

Именно поэтому представляется очень важным процесс мотивирования студентов к серьезному отношению к физической культуре в целом и к систематическим напряженным занятиям физическими упражнениями в частности.

Более подробно остановимся на отдельных аспектах работы преподавателя атлетической гимнастики, способствующих мотивированию студентов к вдумчивому, осмысленному отношению к занятиям, представляющим тренировочный процесс не только полезным, но и интересным, увлекательным, захватывающим делом. Наиболее успешными представляются нестандартные средства и методы мотивирования, неожиданные для восприятия молодыми людьми с их опытом занятий физической культурой в школе и другими дисциплинами в вузе [7, 12].

Ведение дневника занятий. Преподаватель требует регулярного заполнения дневника, в котором занимающийся записывает не только задание на конкретный урок и результаты тестирования, которое проходит 3 раза в семестр, но также и результаты, которые достигнуты в тренировочных подходах на каждом занятии. Это побуждает студента анализировать свои достижения, искать пути улучшения своих результатов.

Отчет студентов о выполнении задания. В конце занятия студенты отчитываются о выполнении тренировочного плана, что также является материалом для анализа. Если занимающийся в том или ином упражнении смог выполнить недостаточное (в представлении преподавателя) количество повторений, то в беседе с преподавателем идет поиск причин этого.

Тестирование. 3 раза в семестр (в начале, через 1,5 месяца и в конце семестра) проводится тестирование, когда студенты выполняют упражнения со штангой на максимальный результат. Это делается с двумя целями. Во-первых, это необходимо для планирования нагрузки для каждого занятия. Во-вторых, это позволяет видеть результаты своего труда. В подавляющем большинстве случаев результаты по сравнению с предыдущим тестированием улучшаются (табл. 3). Ухудшения бывают крайне редко. Случается повторение результатов. В этом случае преподаватель в беседе со студентом старается отыскать причины неудач (именно так мы и трактуем эту ситуацию).

Таблица 3

Увеличение средних результатов студентов в упражнениях со штангой за 3 месяца (кг)

Курс	Приседания на 6 повторений, кг		Сгибание рук на 6 повторений, кг		Жим лежа на 1 повторение, кг		Становая тяга на 6 повторений, кг		Тяга к подбородку на 6 повторений, кг	
	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь
1	62, 0	78, 3	30, 7	36, 1	63, 0	75, 9	57, 1	75, 8	31, 6	37, 7
2	73, 2	85, 9	33, 5	37, 9	77, 9	84, 3	80, 3	87, 8	35, 0	41, 6

Помощь в планировании самостоятельных занятий студентов. Многие молодые люди помимо двухразовых в неделю академических занятий хотят тренироваться самостоятельно. Преподаватель заранее опрашивает студентов, чтобы помочь спланировать нагрузку так, чтобы она была оптимальной по интенсивности и объему. К сожалению, наш вуз не может предоставить возможность использовать тренажерный зал в вечернее время, и студенты вынуждены посещать платные занятия в тренажерных залах. При этом, в УрФУ академические занятия физической культурой предусмотрены только в первых пяти семестрах. Вот почему так важна проблема организации самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями [1, 2, 13]. Именно поэтому такой актуальной представляется статья доктора педагогических наук С. – А. М. Аслаханова, который справедливо пишет о необходимости введения для студентов вузов дополнительных факультативных занятий физической культурой и спортом [2].

«Мини-лекции». Опыт работы в вузе показывает, что недостаток когнитивного компонента на занятиях физической культурой является одним из факторов низкой посещаемости студентов и слабой мотивации к этим занятиям. Преподаватель находит время для информации по теории физической культуры и методике силовой тренировки. В ненавязчивой и доступной форме подчеркивается роль физической культуры не только в укреплении здоровья и телесного развития, но также в формировании культуры личности человека, в повышении возможностей его самореализации, самоактуализации. Особый интерес у студентов вызывают сведения, касающиеся анатомии и физиологии, теории и методики физических упражнений, особенностей силовой нагрузки, вопросов питания и гигиены.

Чаще всего такие мини-лекции (5–7 мин.) бывают в начале занятия после оглашения тренировочного задания или в конце его при подведении итогов работы. Находятся студенты, которые хотят серьезно углубить свои знания по перечисленным вопросам. Преподаватель посылает им по электронной почте соответствующую литературу, в частности, свои учебные пособия.

Личностно-ориентированный подход – это необходимый элемент любого воспитательного процесса. Здесь существенную роль играет личность преподавателя, его отношение к работе и к своим ученикам. Поэтому нам представляется важным осуществлять индивидуальный подход к каждому студенту как к неповторимой личности [6, 12, 13]. Особое внимание уделяется трем относительно немногочисленным категориям занимающихся. Первая категория – это юноши с очень слабой физической подготовкой, заметно отстающие от своих товарищей в силовых показателях. В зависимости от их физических возможностей осуществляется корректировка объема и интенсивности нагрузки, а также даются дополнительно домашние задания в виде доступных физических упражнений.

Ко второй, противоположной, категории относятся молодые люди, которые до поступления в вуз достаточно серьезно занимались в спортивных секциях, и их тестовые результаты значительно превышают достижения основной массы занимающихся. Как правило, они сами просят совета, каким образом можно увеличить нагрузку. Наиболее рациональным является вариант дополнительных тренировочных занятий дома или в тренажерном зале. Преподаватель помогает подобрать соответствующие запросам занимающегося упражнения, составить план занятий с учетом оптимальной нагрузки по объему и интенсивности.

Третья категория студентов (самая малочисленная) – это молодые люди, неуверенные в себе, сомневающиеся в своих возможностях, недооценивающие роль физической культуры в становлении личности человека, порой просто пассивные. В зависимости от особенностей поведения конкретного индивида с целью пробуждения у него процессов самовоспитания преподаватель использует два противоположных подхода. Для одних представляется важным в сдержанной, деликатной манере спокойно, тактично беседовать с целью повышения их самооценки, уровня притязаний. Даже за незначительные успехи они получают одобрение и похвалу. У других надо стимулировать волевые качества, развитие самодисциплины, самоконтроля, чтобы побороть в себе неорганизованность, несобранность, слабоволие, лень. В этом случае, в зависимости от особенностей конкретной личности студента, могут использоваться самые разные методы, вплоть до противоположных: от строгих замечаний до ободрения и утешения.

Использование элемента состязательности. Главным отличием спорта от физической культуры является элемент состязательности, нацеленности на победу в борьбе с соперниками на соревнованиях. Приоритетными задачами физического воспитания являются укрепление здоровья и развитие физических качеств. Вместе с тем, автор статьи является приверженцем концепции спортизации, т. е. спортивно ориентированного физического воспитания [3]. Дело в том, что многие спортивные мотивы в полной мере совпадают с мотивами занимающихся физической культурой. К таким относятся: потребность в самореализации, самоутверждении и преодолении трудностей, стремление к признанию окружающих, желание победить своих соперников и самого себя, продемонстрировать свои достижения, волевые качества, физическую красоту и др.

Элемент состязательности используется в двух формах. Во-первых, на занятиях поощряются мини-состязания, когда ребята во время тренировочных (в отличие от разминочных) подходов стараются выполнить большее количество повторений. Такие «игры» отличаются большой эмоциональностью и заслуженной популярностью.

Вторая форма более серьезная. В конце каждого семестра проходит зачет в виде соревнований. Студенты выполняют зачетные нормативы в семи упражнениях со штангой (см. выше) и в упражнениях

с собственным весом тела (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре на брусьях и поднимание ног в висячем положении на перекладине). В упражнениях со штангой вес снаряда определяется в процентах от собственного веса тела. Зачетный вес штанги увеличивается на 5 процентов по отношению к предыдущему семестру. Баллы по количеству повторений в упражнениях с собственным весом тела не меняются. Результат соревнований определяется суммой повторений во всех десяти упражнениях.

Поощрения. На последнем занятии семестра преподаватель оглашает результаты соревнований. При этом подчеркивает, что войти в десятку лучших – это почетно. Участники, занявшие с первого по пятое место, получают соответственно дополнительные баллы в зачет [15, 12, 10, 7, 5, 4]. Поскольку в УрФУ практикуется балло-рейтинговая система зачетных оценок, дополнительные баллы имеют существенное значение для каждого студента.

В конце учебного года студент, занявший первое место на курсе по сумме баллов за оба семестра, получает возможность выбрать в подарок одну из книг, написанных преподавателем, по различным проблемам физической культуры и спорта. Опыт показывает, что подобная практика является чрезвычайно вдохновляющей для студентов. При выпуске на третьем курсе книгу получает не только победитель курса, но и студенты, которые на протяжении всех лет добросовестно, настойчиво и упорно занимались атлетической гимнастикой.

С большой долей уверенности можно предположить, что описанные методы и приемы мотивирования студентов к занятиям атлетической гимнастикой приносят положительный результат. В частности, об отношении студентов к занятиям атлетической гимнастикой свидетельствует значимый и устойчивый рост силовых показателей в зачетных упражнениях со штангой. Так, по отношению к результатам, показанным в сентябре, декабрьские показатели увеличились в среднем у 1-го и 2-го курсов следующим образом: в приседаниях на 21, 8%, в сгибании рук стоя на 15, 3%, в жиме лежа на 20, 4%, в становой тяге на 21, 1%, в тяге к подбородку на 18, 9% (табл. 3).

Исследуемые студенты показали относительно высокую успеваемость в 1 семестре 2023–24 учебного года: 1 курс – 88, 0%, 2 курс – 96, 0%. Средний показатель – 92, 0%.

Одной из важнейших педагогических задач, по нашему мнению, является усиление внутренней мотивации занимающихся, иными словами, достижение увлеченности физической культурой и, в частности, описываемым видом физических упражнений. 94,5% студентов из отделения атлетической гимнастики хотели бы заниматься физическими упражнениями всю жизнь. Из них 82, 3% имеют желание в той или иной форме заниматься атлетической гимнастикой (таблица 5).

Таблица 5

Представления студентов о желании заниматься физической культурой в будущем

№	Вопрос	Варианты ответа	Ответы, %
1.	Хотели бы Вы, чтобы занятия физической культурой продолжались до конца обучения в вузе?	а) «да»	72,7
		б) «нет»	10,9
		в) «затрудняюсь ответить»	16,3
2.	Хотели бы Вы заниматься физической культурой всю жизнь?	а) «да»	94,5
		б) «нет»	0
		в) «затрудняюсь ответить»	5,5
3.	Если «да», то какими видами физических упражнений (спорта)?	а) «атлетической гимнастикой»	16,3
		б) «атлетической гимнастикой в сочетании с другими видами физических упражнений (спорта)»	69,0
		в) «другими видами физических упражнений (спорта)»	14,5

100% студентов в той или иной степени «получают удовлетворение» от занятий атлетической гимнастикой (табл. 1).

У 93% занимающихся после занятий настроение «становится лучше», в то время как ни у кого из опрошенных оно не ухудшается (там же).

В заключительной беседе со студентами третьего курса (они не проходили анкетирование) преподаватель задал вопрос: «Что изменилось в Вашей жизни с появлением в ней занятий атлетической гимнастикой?». Большинство ребят сказали, что стали: «сильнее», «атлетичнее выглядеть», «собранные», «реже болеть простудными заболеваниями», что стали интересоваться в интернете вопросами, связанными с анатомией и физиологией мышечного напряжения, что родители заметили позитивные изменения в фигуре. Несколько человек признались, что у них повысилась самооценка. На вопрос: «Хотели бы Вы, чтобы занятия физической культурой продолжались до конца обучения в вузе?» утвердительно ответили все, кроме трех человек, которые аргументировали свое «нет» тем, что им приходится долго добираться до тренажерного зала. Тут же они признались, что им занятия атлетической гимнастикой очень понравились.

Вместе с тем, наше исследование обнаруживает в описанной методике некоторые недостатки, слабые места, резервы для роста. Так, 3 студента 1 курса и 1 первокурсник не получили зачет за 1 семестр (исходя из опыта, с большой долей уверенности можно предположить, что они во втором семестре исправятся).

Кроме того, 2 студента 2 курса показали в анкете, что не справляются с нагрузкой, а один первокурсник признался, что ему «не нравится преподаватель». Это свидетельствует о том, что необходимо усилить индивидуальный подход к каждому студенту как к неповторимой личности.

Выводы. Проведенное исследование доказывает, что при ориентации преподавателя на мотивирование студентов к атлетической гимнастике и использовании им адекватных психолого-педагогических методов и средств для решения данной задачи, становится возможным значительное повышение осознанного отношения студентов к занятиям физической культурой и формирование у них долговременной мотивации на физическое самосовершенствование.

Список литературы

1. Айвазова, Е. С. Самостоятельные занятия физическими упражнениями // Актуальные вопросы социальной педагогики и психологии: теория и практика : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Азов, 18 нояб. 2019 г.). Чебоксары, 2019. С. 13–16.
2. Аслаханов, С.-А. М. Организационные формы и направленность физического воспитания студенческой молодежи (анализ педагогических подходов) // Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта : материалы Всерос. студен. науч.-практ. конф. (с междунар. участием) (Грозный, 22 апр. 2021 г.). Грозный, 2021. С. 15–22.
3. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. М. : Теория и практика физической культуры, 2006. 112 с. ISBN 5-93512-043-7.
4. Блинов, Д. А., Семенов, Н. А. Оценка уровня мотивации студентов факультета управления и политики к занятиям физической культурой и спортом // Педагогическое образование и наука. 2019. № 5. С. 44–47.
5. Гордеева, Т. О. Базовые типы мотивации деятельности: потребностная модель // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2014. № 3. С. 63–78.
6. Денисова, Е. М., Волков, Д. А., Дворников, А. В. Особенности межличностных отношений в системе «тренер-спортсмен» в студенческих командах по волейболу // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2022. № 1. С. 25–26.
7. Иванова, Н. Л., Иванова В. В. Современные технологии и эффективность самостоятельной работы студентов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5. С. 139–142.
8. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2002. 512 с. ISBN 5-272-00028-5.
9. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельно-го занятия физическими упражнениями различной направленности / И. А. Катаны [и др.] // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. Серия Педагогика. 2018. № 9. С. 25–29.
10. Курасбедиани, З. В., Токарева, С. В., Котова, О. В. Формирование мотивации студентов к саморазвитию в процессе физического воспитания // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 11. С. 294–301.
11. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Политиздат, 1975. 304 с.
12. Лубышева, Л. И. Профессионально-прикладная спортивная культура – новый вектор развития спортизированного физического воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. 2012. № 23. С. 107–108.
13. Мартишкина, И. В., Слипченко, Е. В. Использование личностно-ориентированного подхода в лечебной физической культуре // Физическая культура студентов : сб. науч. тр. 69-й Санкт-Петерб. Межвуз. науч.-практ. конф. высш. учеб. заведений России. СПб., 2020. С. 26–29.

14. Платонов, К. К. Структура и развитие личности / отв. ред. А. Д. Глоточкин. М.: Наука, 1986. 256 с.
15. Таланцева, В. К., Алтынова, Н. В., Петрова, Т. Н. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой // Теория и практика физической культуры. 2024. № 2. С. 113–115.
16. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. М.: Педагогика, 1986. 860 с.
17. Шарагин, В. И. Взаимосвязь показателей учебной мотивации студентов к занятиям по физической культуре в условиях психологической безопасности образовательной среды вуза // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5. С. 470–475.

References

1. Aivazova, E. S. (2019). Samostoyatel'nye zanyatiya fizicheskimi upravhneniyami [Independent Physical Exercises]. In *Aktual'nye voprosy social'noj pedagogiki i psihologii: teoriya i praktika. Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*. [Topical Issues of Social Pedagogy and Psychology: Theory and Practice. Proceedings of the All-Russian Scientific] (pp. 13–16). Publishing house “Wednesday”. (In Russian).
2. Aslakhanov, S.-A. M. (2021). Organizacionnye formy i napravlennost' fizicheskogo vospitaniya studentcheskoj molodezhi (analiz pedagogicheskikh podhodov) [Organizational Forms and Orientation of Physical Education of Student Youth (Analysis of Pedagogical approaches)]. In *Aktual'nye voprosy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy Vserossiiskoj studentcheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem)* [Topical issues of Theory and Practice of Physical Culture and Sport: Proceedings of the All-Russian Student Scientific and Practical Conference (with International Participation)] (pp. 15–22). Chechen State Pedagogical University. (In Russian).
3. Balsevich, V. K. (2006). *Sportivnyj vektor fizicheskogo vospitaniya v rossijskoj shkole* [The Sports Vector of Physical Education in the Russian School]. Theory and practice of physical culture. (In Russian).
4. Blinov, D. A., & Semenenko, N. A. (2019). Ocenka urovnya motivacii studentov fakul'teta upravleniya i politiki k zanyatijam fizicheskoy kul'turoj i sportom [Assessment of the level of motivation of students of the Faculty of Management and Politics for physical education and sports]. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka* [Pedagogical Education and Science], 5, 44–47. (In Russian).
5. Gordeeva, T. O. (2014). Bazovye tipy motivacii deyatel'nosti: potrebnostnaya model' [Basic types of motivation for activity: a need model]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psihologiya*. [Bulletin of the Moscow University. The series 14. Psychology], 3, 63–78. (In Russian).
6. Denisova, E. M., Volkov, D. A., & Dvornikov, A. V. (2022). Osobennosti mezhluchnostnyh odnoshenij v sisteme «trener – sporsmen» v studentcheskih komandah po volejbolu [Features of interpersonal relations in the “coach-athlete” system in student volleyball teams]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 1, 25–26. (In Russian).
7. Ivanova, N. L., & Ivanova V. V. (2019). Sovremennye tekhnologii i effektivnost' samostoyatel'noj raboty studentov [Modern technologies and the effectiveness of independent work of students]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 5(171), 139–142. (In Russian).
8. Ilyin, E. P. (2002). *Motivaciya i motivy* [Motivation and Motives]. Peter. (In Russian).
9. Katany, I. A., Sapsayeva, T. V., Astafyev, V. V., Perelogov, I. O., & Rifle, N. E. (2018). Motivaciya i celenapravlennost' organizacii, sodержaniya samostoyatel'nogo zanyatiya fizicheskimi upravhneniyami razlichnoj napravlennosti [Motivation and Purposefulness of the Organization, the Content of Self-study in Physical Exercises of Various Directions]. *Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk. Seriya Pedagogika* [International Journal of Humanities and Natural Sciences. The Pedagogy series], 9, 25–29. (In Russian).

10. Kurasbediani, Z. V. Tokareva, S. V., & Kotova, O. V. (2020). Formirovanie motivacii studentov k samorazvitiyu v processe fizicheskogo vospitaniya [Formation of students' motivation for self-development in the process of physical education] *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 11(189), 294–301. (In Russian).
11. Leontiev, A. N. (1975). Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'. [Activity. Conscience. Personality]. Politizdat. (In Russian).
12. Lubyshcheva, L. I. (2012). Professional'no-prikladnaya sportivnaya kul'tura – novyj vektor razvitiya sportizirovannogo fizicheskogo vospitaniya v vuze [Professionally Applied Sports Culture – a new Vector of Development of Sportized Physical Education at the University]. *Teoriya i praktika fiz. kul'tur* [Theory and Practice of Physical Culture], 23, 107–108. (In Russian).
13. Martishkina, I. V., & Slipchenko, E. V. (2020). Ispol'zovanie lichnostno-orientirovannogo podhoda v lechebnoj fizicheskoy kul'ture [The use of a Personality-oriented Approach in Therapeutic Physical Culture] *Fizicheskaya kul'tura studentov: sbornik nauchnyh trudov 69 Sankt-Peterburgskoj mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii vysshih uchebnyh zavedenij Rossii* [Physical Culture of Students: Collection of Scientific Papers of the 69th St. Petersburg Interuniversity Scientific and Practical Conference of Higher Educational Institutions of Russia] (pp. 26–29). (In Russian).
14. Platonov, K. K. (1986). *Struktura i razvitiye lichnosti* [Structure and Development of Personality]. Nauka. (In Russian).
15. Talantseva, V. K., Altynova, N. V., & Petrova, T. N. (2024). Povyshenie motivacii studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj [Increasing Students' Motivation to Engage in Physical Culture]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. [Theory and Practice of Physical Culture], 2, 113–115. (In Russian).
16. Heckhausen, H. (1986). *Motivaciya i deyatel'nost'* [Motivation and Activity]. Pedagogy. (Russian).
17. Sharagin, V. I. (2019). Vzaimosvyaz' pokazatelej uchebnoj motivacii studentov k zanyatiyam po fizicheskoy kul'ture v usloviyah psihologicheskoy bezopasnosti obrazovatel'noj sredy vuza [Interrelation of Indicators of Students' Educational Motivation for Physical Education Classes in the Conditions of Psychological Safety of the Educational Environment of the University]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 5(171), 470–475. (In Russian).

Информация об авторе / Information about the author

Валерий Владимирович Ягодин – доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; Valeryyagodin@gmail.com

Valery Vladimirovich Yagodin – PhD (Philosophy), Associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; Valeryyagodin@gmail.com

Рукопись поступила в редакцию / Received: 02.03.2024

Принята к публикации / Accepted: 20.03.2024

ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

К. Ю. Досманова

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье представлен обзор исследований эмоционального интеллекта (ЭИ) спортсменов баскетболистов. В качестве метода исследования использовался анализ литературных источников. В обзоре делается акцент на значимость ЭИ в спорте, особенно в командных играх, таких как баскетбол, где психологическая устойчивость и взаимодействие между игроками играют ключевую роль в достижении успеха. Данные исследований доказывают, что уровень развития эмоционального интеллекта у баскетболистов влияет на повышение психологической стабильности и психологической надежности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, баскетболисты, спортсмены.

Для цитирования: Досманова К. Ю. Обзор исследований эмоционального интеллекта спортсменов-баскетболистов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 55–61.

REVIEW OF RESEARCH ON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF BASKETBALL PLAYERS

K. Yu. Dosmanova

Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article provides an overview of research on the emotional intelligence (EI) of basketball athletes. The analysis of literary sources was used as a research method. The review focuses on the importance of EI in sports, especially in team games such as basketball, where psychological stability and interaction between athletes play a key role in achieving success. Research data prove that the level of development of emotional intelligence in basketball players affects the increase their psychological stability and psychological reliability.

Keywords: emotional intelligence, basketball players, athletes.

For citation: Dosmanova K. Yu. Review of research on emotional intelligence of basketball players // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 55–61.

В современном спортивном мире поставлены высокие стандарты, требующие от атлетов и их наставников не только технических навыков, но и стратегического мышления для достижения вершин успеха.

Особенно это актуально в баскетболе, где победа зависит не только от физических данных, но и от психологической устойчивости и силы воли команды и ее отдельных членов. Важность эмоциональной составляющей в спортивных достижениях становится предметом все более глубокого анализа.

Исследования в области спортивной психологии продолжают расширяться, акцентируя внимание на значении эмоционального интеллекта (ЭИ) в спорте. Это направление исследований включает в себя определение ЭИ, его влияние на результаты выступлений спортсменов и разработку методик для его развития. Ученые, как И. Н. Андреева [1], В. О. Пирожкова [4] и Т. В. Пантелеева [3], вносят значительный вклад в изучение влияния ЭИ на спортивные достижения, предлагая различные модели и подходы к тренировке эмоциональной устойчивости атлетов. Эти исследования подчеркивают, что управление эмоциями и способность к эмпатии могут стать ключевыми факторами на пути к победам в баскетболе и других видах спорта.

В своих научных трудах, опубликованных в 2019 году И. В. Харитонova, Е. И. Берилова, В. О. Белоконь, И. С. Фокина углубляются в тематику развития ЭИ, подчеркивая его значимость для мобилизации внутренних ресурсов спортсмена, что напрямую влияет на улучшение стрессоустойчивости. Это, в свою очередь, положительно сказывается на успешности и способности спортсмена конкурировать в современном спортивном мире. На основе этого делается вывод о важности изучения влияния ЭИ на спортивные достижения, поскольку желание победить в соревнованиях высшего уровня заставляет спортсменов подвергать себя усиленным физическим, умственным и эмоциональным нагрузкам. Такой интенсивный тренировочный процесс может привести к эмоциональному истощению. В этой связи, развитие ЭИ может оказать значительное положительное воздействие на психологическую устойчивость спортсменов и их адаптацию к условиям соревнований [6].

Целью исследования является анализ воздействия ЭИ на спортивные достижения баскетболистов. Для достижения этой цели были поставлены и решены следующие задачи:

1. Провести обзор научной литературы и данных, доступных в интернете, по теме исследования.
2. Определить сущность и ключевые аспекты понятия «эмоциональный интеллект».
3. Исследовать влияние ЭИ на результаты спортивных выступлений в условиях соревнований.

Результаты исследования показывают, что понятие «Эмоциональный интеллект» было введено в научный оборот Питером Сэловеем и Джоном Мэйером в 1990-х годах. Они разработали новаторскую модель ЭИ и предложили методику для его оценки. Сэловей и Мэйер определяют ЭИ как способность осознавать собственные и чужие эмоции, умение различать их и применять полученную информацию для корректировки мыслительных процессов и поведения [9].

Их подход основывается на адекватности восприятия и проявления чувств, поскольку эмоции являются индикаторами значимых событий в нашей жизни. Они направляют внимание и интерес спортсмена к определенным моментам, готовят его к предстоящим усилиям и оказывают значительное воздействие на процесс мышления. Умение управлять своими эмоциями позволяет спортсмену прогнозировать и анализировать различные ситуации более эффективно и находить решения сложных задач.

Сегодня существуют три ключевые модели ЭИ, которые признаны наиболее перспективными: модель Р. Бар-Она, модель Дж. Гоулмана, а также модель, предложенная создателями термина «эмоциональный интеллект», Майером, Сэловеем и Карузо [7].

Дж. Гоулман расширил модель, созданную Сэловеем и Мэйером, интегрировав в неё дополнительные элементы, такие как жизнерадостность, упорство и умение общаться с другими. Это позволило объединить первоначальные когнитивные аспекты модели с атрибутами личности. В результате, текущая версия модели Гоулмана описывает четыре ключевых аспекта ЭИ, в том числе осознание себя, саморегуляцию, эмпатию, а также умение управлять межличностными отношениями и включает в себя 18 связанных с этих умений.

Р. Бар-Он дает всестороннее определение ЭИ, охватывающее различные черты и способности за исключением когнитивных и информационных, которые поддерживают атлетов в преодолении как повседневных, так и возникающих в процессе тренировок и соревнований проблем. Определяя ЭИ в контексте социального взаимодействия, Р. Бар-Он впервые предложил концепцию «EQ» (эмоциональный интеллект), выделяя пять областей знаний. Эти области знаний соответствуют пяти элементам ЭИ, каждый из которых, в свою очередь, включает несколько подкомпонентов [7]:

1. Самопознание: осведомленность о своих чувствах, самоуверенность, ценность собственной личности, стремление к саморазвитию, автономия;
2. Межличностные умения: способность к сочувствию, развитие отношений с другими, обязанность перед обществом;
3. Адаптивность: эффективное решение возникающих задач, ориентация в действительности, адаптивная изменчивость;
4. Регуляция стресса: способность противостоять давлению, умение управлять спонтанными реакциями;
5. Общее эмоциональное состояние: ощущение благополучия, жизнерадостный взгляд.

Улучшение ЭИ у спортсменов способствует их общему благополучию как в физическом, так и в психологическом плане, к тому же улучшает их социальные связи. Лица, обладающие более высоким уровнем ЭИ, испытывают меньше страхов и неуверенности, легче справляются со стрессами и эмоциональными спадами, а также обладают лучшими навыками общения [10].

Успех в учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях для атлетов напрямую зависит от их способности процессуально и результативно применять свои интеллектуальные навыки. Эти навыки критически важны для эффективного решения задач и принятия верных решений, которые постоянно возникают в ходе спортивной карьеры. В условиях высокой степени сложности и давления, характерных для спорта, умение быстро и точно обрабатывать информацию, стремление к постоянному самосовершенствованию и достижению выдающихся результатов в определенные временные рамки становятся решающими факторами успеха. Особую роль играет развитие комплекса умений, включая физические, эмоциональные и психофизические навыки атлета, которые находятся под сильным влиянием личного опыта, включая переживания успехов и неудач.

Представляется очевидным, что развитие умственных навыков баскетболиста неразрывно связано с биологическими и социальными элементами [8].

Независимо от качества и социального запроса общества к спорту, первостепенное значение имеют биологические аспекты, включая особенности развития функциональных и психологических возможностей, возрастные и половые изменения, а также совершенствование психических процессов и систем организма. Баскетболист, обладающий эмоциональной стабильностью и развитыми интеллектуальными способностями, с легкостью преодолевает эмоциональные колебания, достигая эмоциональной стойкости в процессе тренировок и соревнований. Это, в свою очередь, снижает эмоциональное напряжение, вызванное стрессом активных соревнований. Умение управлять своими чувствами в ходе игры предполагает осознание межличностных отношений, основанных на взаимном уважении, и требует адаптации к разнообразным сценариям эмоциональных реакций. Гибкое управление спортивными эмоциями должно соответствовать специфике момента во время соревнований и тренировок, соответствовать целям спортивной деятельности и личным качествам баскетболиста.

В этом контексте, баскетболист с развитым ЭИ и устойчивостью сможет адекватно оценить поражение, реагируя на ситуацию без излишних эмоциональных всплесков, а также детально разобрать свои действия на площадке для определения направлений для будущего усовершенствования. Осознание собственных эмоций, четкое понимание своих сильных и слабых сторон, а также целей позволяют баскетболистам не поддаваться неконтролируемым эмоциям.

Таким образом, ЭИ играет ключевую роль в способности баскетболистов справляться со стрессом, особенно важным во время соревнований.

При этом влияние ЭИ на баскетболистов различается в зависимости от пола. У мужчин ЭИ помогает в адаптации к условиям соревнований и тренировок, в точной оценке факторов, способствующих успеху или создающих препятствия. У женщин ЭИ уменьшает сте-

пень переживаний, связанных с неуверенностью в своих силах, опасениями не оправдать ожидания окружающих и потерять спортивный статус, а также повышает психическую устойчивость. Важно отметить, что у мужчин наблюдается более высокая способность к управлению своими эмоциями, чем у женщин [5].

Наши исследования, основанные на обзоре литературы по данной тематике, подчеркивают критическое значение эмоциональной компетентности и устойчивости для баскетболистов в контексте успешного преодоления психологических, физических и эмоциональных испытаний. Так, чем выше уровень ЭИ у баскетболистов, тем меньше риск эмоционального истощения и тем быстрее происходит восстановление их психоэмоционального состояния после напряженных матчей. Развитие способности распознавать эмоции соперников и партнеров по команде, особенно в критические моменты игры, способствует снижению уровня тревожности перед соревнованиями и страха перед поражением [2].

Контроль над собственными эмоциями помогает баскетболистам уменьшить напряжение от возможного проигрыша, неопределенности ситуации до и во время игры, что, в свою очередь, повышает их шансы на успех. Эмоциональный интеллект играет ключевую роль в жизни спортсмена, позволяя ему осознанно подходить к тренировочному процессу и жизни в обществе, и является предиктором личного благополучия, уровня саморегуляции и способности к адаптации в сложных ситуациях.

Будущие исследования должны сосредоточиться на изучении того, как ЭИ помогает баскетболистам достигать высоких результатов в различных условиях и требованиях игры. Это важно, как для понимания роли ЭИ в процессе тренировок и игр, так и для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, чья будущая профессиональная деятельность будет связана с работой в социальной сфере.

Список литературы

1. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб.: БХВ–Петербург, 2012. 288с.
2. Иванова, С. В. Эмоциональный интеллект: что это? : (аналит. обзор лит. по эмоцион. интеллекту в пед. аспекте) // Ценности и смыслы. 2022. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-cto-eto-analiticheskiy-obzor-literatury-po-emotsionalnomu-intellektu-v-pedagogicheskom-aspekte> (дата обращения: 27.02.2024).
3. Пантелеева, Т. В. Краткий очерк истории развития проблематики эмоционального интеллекта в отечественной психологии // Актуальные вопросы современной психологии : материалы III междунар. науч. конф. (Челябинск, февр. 2015 г.). Челябинск, 2015. С. 19–25.
4. Пирожкова, В. О. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс устойчивости к соревновательному стрессу // Рудиковские чтения : сб. тр. IX междунар. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта. М., 2013. С. 245–248.

5. Пирожкова, В. О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2013. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-emotsionalnogo-intellekta-na-sorevnovatelnyu-nadezhnost-sportsmenov-i-ih-sposobnost-k-proizvolnoy-samoregulyatsii> (дата обращения: 27.02.2024).

6. Эмоциональный интеллект как основа личностной готовности к профессиональной самореализации спортсменов разной квалификации / И. В. Харитонова [и др.] // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2019. № 11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-osnova-lichnostnoy-gotovnosti-k-professionalnoy-samorealizatsii-sportsmenov-raznoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 27.02.2024).

7. Bar-On, R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence // *Psicothema*. 2006. Vol. 18, Supl. P. 13–25.

8. Competitive Anxiety in Young Basketball Players from the Real Madrid Foundation / G. Ortega Vila [et al.]. DOI 10.3390/su12093596 // *Sustainability*. 2020. Vol. 12, Iss. 9. P. 3596.

9. Fiori, M., Vesely-Maillefer, A. K. Emotional Intelligence as an Ability: Theory, Challenges, and New Directions. DOI 10.1007/978-3-319-90633-1_17 // *Emotional Intelligence in Education* / Eds. K. Keefer [et al.]. Cham, 2018. P. 13–47.

10. Kopp, A., Jekauc, D. (2018). The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation. DOI 10.3390/sports6040175 // *Sports*. 2018. Vol. 6, Iss. 4. P. 175.

References

1. Andreeva, I. N. (2012). *Azbuka emocional'nogo intellekta* [ABC of emotional intelligence]. BHV-Petersburg. (In Russian).

2. Ivanova, S. V. (2022). Emocional'nyj intellekt: chto eto? [Emotional intelligence: what is it? *Cennosti i smysly*. [Values and meanings], 4(80), 6–53. <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-chto-eto-analiticheskiy-obzor-literatury-po-emotsionalnomu-intellektu-v-pedagogicheskom-aspekte>. (In Russian).

3. Panteleeva, T. V. (2015). Kratkij ocherk istorii razvitiya problematiki emocional'nogo intellekta v otechestvennoj psichologii [A Brief Outline of the History of the Development of Emotional Intelligence in Russian Psychology]. In *Aktual'nye voprosy sovremennoj psichologii: materialy 3 mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii* [Actual issues of modern Psychology: Proceedings of the 3rd International Scientific Conference] (pp. 19–25). Two Komsomolts. (In Russian).

4. Pirozhkova, V. O. (2013). Emocional'nyj intellekt kak lichnostnyj resurs ustojchivosti k sorevnovatel'nomu stressu [Emotional Intellect as a Personal Resource of Stability to Competitive Stress]. In *Rudikovskie chtenija: sbornik trudov 9 mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii psichologov fizicheskoy kul'tury i sporta* [Rudikov Readings: Proceedings of the 9th International Scientific and Practical Conference of Psychologists of Physical Culture and Sport] (pp. 245–248). (In Russian).

5. Pirozhkova, V. O. (2013). Vliyanie emocional'nogo intellekta na sorevnovatel'nyu nadezhnost' sportsmenov i ih sposobnost' k proizvol'noj samoregulyacii povedeniya [Influence of emotional intelligence on competitive reliability of athletes and their ability to arbitrary self-regulation of behavior]. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 4. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-emotsionalnogo-intellekta-na-sorevnovatelnyu-nadezhnost-sportsmenov-i-ih-sposobnost-k-proizvolnoy-samoregulyatsii>. (In Russian).

6. Kharitonova, I. V., Berilova, E. I., Belokon, V. O., & Fokina, I. S. (2019). Emocional'nyj intellekt kak osnova lichnostnoj gotovnosti k professional'noj samorealizacii sportsmenov raznoj kvalifikacii [Emotional Intelligence as a Basis of Personal Readiness for Professional Self-Realization of Athletes of Different Qualifications]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 11(177). <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-osnova-lichnostnoy-gotovnosti-k-professionalnoy-samorealizatsii-sportsmenov-raznoy-kvalifikatsii>. (In Russian).

7. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13–25.

8. Ortega Vila, G., Robles Rodríguez, J., Giménez Fuentes-Guerra, F.J., Franco Martín, J., Jiménez Sánchez, A. C., Durán González, L.J., & Abad Robles, M. T. (2020) Competitive Anxiety in Young Basketball Players from the Real Madrid Foundation. *Sustainability* 12(9), 3596. <https://doi.org/10.3390/su12093596>.

9. Fiori, M., & Vesely-Maillefer, A. K. (2018). Emotional Intelligence as an Ability: Theory, Challenges, and New Directions. In Keefer, K., Parker, J., Saklofske, D. (Eds) *Emotional Intelligence in Education. The Springer Series on Human Exceptionality*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1_2.

10. Kopp, A. & Jekauc, D. (2018). The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation. *Sports*. 6(4), 175. [10.3390/sports6040175](https://doi.org/10.3390/sports6040175).

Информация об авторе / Information about the author

Ксения Юрьевна Досманова – магистрант, Российский государственный профессионально-педагогический университет; k.dosmanova@yandex.ru

Ksenia Yurievna Dosmanova – master student, Russian State Vocational Pedagogical University; k.dosmanova@yandex.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 24.02.2024

Принята к публикации / Accepted: 14.03.2024

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

И. А. Родионова¹, В. И. Шалупин², Г. Г. Уляева³, Л. Г. Уляева⁴

^{1,2,3}Московский государственный технический университет Гражданской авиации, Москва, Россия

^{1,3,4}Ассоциация спортивных психологов, Москва, Россия

^{3,4}Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

⁴Московское городское физкультурно-спортивное общество, Москомспорта, Москва, Россия

Аннотация. Цель представленного исследования: изучение отечественных научных трудов психологического состояния студентов в условиях самоизоляции. Методы: изучение особенностей психологического состояния студентов в условиях самоизоляции путем теоретического анализа научных публикаций исследователей в области психологии спорта. Результаты: рассмотрены особенности психологического состояния студенческой молодежи в условиях самоизоляции, которые могут способствовать программ повышения эффективности психологической помощи со стороны спортивных психологов в целях обеспечения психологического благополучия и сохранения спортивной формы студентами в непредвиденной ситуации. В статье представлен проект, направленный на создание системы научно-методического обеспечения профессиональной деятельности спортивных психологов, образовательной и просветительской поддержки спортивного сообщества и студенческой молодежи. В результате реализации проекта следует не только ожидать повышения престижа профессии спортивного психолога, но и создания надежной системы психологической поддержки юношей и девушек в условиях возможной самоизоляции.

Ключевые слова: самоизоляция, психологическое состояние, адаптация, психологическая помощь.

Для цитирования: Родионова И. А., Шалупин В. И., Уляева Г. Г., Уляева Л. Г. Особенности психологического состояния студентов в условиях самоизоляции // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 62–69.

FEATURES OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS IN CONDITIONS OF SELF-ISOLATION

I. A. Rodionova¹, V. I. Shalupin², G. G. Ulyayeva³, L. G. Ulyayeva⁴

^{1,2,3} Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow, Russia

^{1,3,4} Association of Sports Psychologists, Moscow, Russia

^{3,4} Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

⁴ Moscow City Physical Culture and Sports Society of Moskomspor, Moscow, Russia

Abstract. The purpose of the presented research is to study the domestic scientific works of the psychological state of students in conditions of self-isolation. The methods: to study the peculiarities of the psychological state of students in conditions of self-isolation by theoretical analysis of scientific publications of researchers in the field of sports psychology. The results: the features of the psychological state of student youth in conditions of self-isolation are considered, which can contribute to programs to increase the effectiveness of psychological assistance from sports psychologists in order to ensure psychological well-being and maintain athletic fitness by students in an unforeseen situation. The article presents a project aimed at creating a system of scientific and methodological support for the professional activities of sports psychologists, educational support for the sports community and student youth, in particular. As a result of the project, it should not only be expected an increase in the prestige of a sports psychologist profession, but also the creation of a reliable system of psychological support for boys and girls in conditions of possible self-isolation.

Keywords: self-isolation, psychological state, adaptation, psychological help.

For citation: Rodionova I. A., Shalupin V. I., Ulyaeva G. G., Ulyaeva L. G. Features of the psychological state of students in conditions of self-isolation // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 62–69.

Введение. Пандемия, с которой в 2019 году впервые столкнулось мировое сообщество, имела влияние практически на все сферы жизнедеятельности населения разных стран, в том числе на образование и спорт. Привычный жизненный уклад миллионов людей во всем мире претерпел изменения, и потребовал включение адаптационных свойств к неопределенности. Изменение образа жизни привело у людей к появлению стресс-факторов различного характера, и, как следствие, высокому уровню тревожности, психологическому дискомфорту, нарушениям психического здоровья.

В течение 2019–2021 гг. российскими и зарубежными исследователями было уделено внимание изучению различных аспектов поведения людей в новых жизненных условиях и выявлению особенностей психологического состояния, независимо от пола, национальности или места проживания [1].

Введение строгих мер по ограничению передвижения населения и политика социального дистанцирования способствовали с одной стороны распространению вируса, с другой – изменению состояния физического и психологического здоровья вследствие значительных ограничений физической активности.

Анализ исследований доказывает важность вопросов психологического здоровья студентов, что является приоритетным направлением для каждой организации высшего образования. Среди наиболее важных

аспектов психологического здоровья, связанных с пандемией, выделяются психологические состояния. Так в работах одних исследований делается акцент на сохранение физического здоровья [2], а в других – на сохранения психологического здоровья [3, 4]. Однако, по нашему мнению, следует более тщательно изучить исследования, посвященные именно сохранению психического здоровья студентов в условиях Covid-19, т. к. ситуация может повториться и потребовать новых подходов по направлению психологической поддержки студентов.

Знание особенностей психологического состояния студентов в условиях карантина и факторов, на них влияющих может способствовать разработке адресной помощи студентам, которые будут наиболее в ней нуждаться. В том числе в виде оказания консультационной поддержки спортивных психологов, работающих со студентами, через сотрудничество с АСП.

Цель нашего исследования: изучить психологические состояния студентов, находящихся в условиях самоизоляции по причине распространения COVID-19 и предложить методы психологической поддержки студенческой молодежи при условном повторении ситуации.

Методика и организация исследования: изучение психологического состояния студентов в условиях самоизоляции осуществлялось путем теоретического анализа научных публикаций в области психологии спорта. Анализировалась роль занятий спортом на психологическое состояние студентов, а также выявлялась различная степень состояний у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.

Результаты исследования и их обсуждение:

Для достижения цели исследования был проведен теоретический обзор нескольких научных исследований по нашему выбору.

Так, целью исследования В. П. Прохорова [3] с соавторами стало изучение влияние режима самоизоляции на изменение физической активности и здоровья студентов института физической культуры. Следует отметить, что студенческая молодежь, избравшая спорт своей профессией, значительно более других молодежных групп пострадала по причине вынужденного отстранения от тренировок, соревнований, поездок на соревнования в другие города, регионы и страны. Игровые спортивные залы для желающих были закрыты. По данным исследования В. П. Прохорова пандемия и режим самоизоляции повлияли на двигательную активность 56% студентов, т. е. более половины испытали трудности в адаптации к новому образу жизни. В условиях режима самоизоляции 18% студентов двигательную активность проявляли в виде уборки жилища и приготовления еды. Предпочли занятия фитнесом 17% студентов. Ходьбу в медленном, либо быстром темпе выбрали для себя 14% молодых людей. 12% студентов приспособились заниматься оздоровительным бегом или беговыми тренировками (бег на беговой дорожке, бег на месте). 10% студентов занимались художественной, эстетической или атлетической гимнастикой. Студенты, проживающие в частных домах с наличием

бассейна, занимались плаванием – 7%. Такой же процент студентов (7%) занимались ездой на велосипеде. Подвижные игры выбрали для себя 2% студентов, а 1% – спортивные игры. Следует, естественно учитывать, что подвижные и спортивные игры проводились в ограниченном пространстве.

Полученные результаты подтвердили тот факт, что большинство студентов смогли выбрать для себя оптимальный двигательный режим в период самоизоляции. Однако несмотря на то, что студенты следовали предписанию Всемирной организации здравоохранения о продолжительности времени необходимой двигательной активности в период пандемии (уделять 150 мин. уделять умеренной физической нагрузки и 75 мин. – интенсивной) в неделю, они имели более низкую нагрузку, чем та, которой они придерживались до начала пандемии. Наличие у них высокого уровня самоорганизации и самоконтроля позволило 56% студентов сохранить физическую форму, но не позволило повысить уровень физической (двигательной) подготовленности. Таким образом, автором доказана важная роль мотивации и осознанного отношения к формированию здорового образа жизни для сохранения физического здоровья студентов в условиях режима изоляции. А с другой, необходимость разработки рекомендаций студентам по сохранению психического здоровья в ситуации [3].

И. А. Родионова и В. И. Шалупин исследовали особенности организации самостоятельной работы студентов, обучающихся в МГТУ ГА при дистанционной форме обучения. Авторами был выявлен тот факт, что, в условиях самоизоляции выполнение студентами регулярных физических нагрузок оптимизировало их настроение и психическое состояние, а следование других студентов малоподвижному образу жизни, наоборот, в конечном итоге, привело не только к потере физической формы, но и снижению уровня психологического здоровья и мотивации занятий спортом в целом [5].

Заслуживает внимание исследование Н. Р. Рогалевой, посвященное влиянию занятий спортом на психологическое состояние студентов, вынужденных соблюдать режим самоизоляции в обозначенном выше периоде. В исследовании приняли участие 81 студент с условным разделением на три группы. В первую группу (27 человек) были включены студенты, не занимающиеся спортом; во вторую группу (26 человек) – студенты, занимающиеся различными видами спорта на университетском и региональном уровнях; в третью группу (28 человек) вошли студенты, которым присвоена высокая спортивная квалификация [4].

Автором было выявлено, что условия вынужденной самоизоляции не оказали значительного влияния на рост негативных психологических состояний у групп студенческой молодежи. В то же время, отмечено присутствие напряженности во всех трех выборках, но в разной степени. Так, были выявлены достоверные различия по показателям состояния депрессия между 1 и 2 группой ($p \leq 0.05$). Это позволило утверждать, что студенты, занимающиеся спортом, при возникновении ситуации не-

определенности оказались в меньшей степени подвержены возникновению чувства беспомощности и в большей степени сохранили позитивные установки, в том числе на ведение активного образа жизни.

Первый и весьма возможно неоднозначный факт, в том, что пандемия и самоизоляция в некоторой степени способствовали у студентов накоплению энергии Vigor ($M = 3,28$), что было связано с возможностью более продолжительного сна, снижением физической и психологической нагрузки, изменением ритма жизни в более спокойную сторону. Это способствовало сохранению физического и психологического здоровья студентов. В то же время, наблюдались различия в эмоциональных состояниях студенческой молодежи, которые связаны как с кросс-культурным аспектом, так и аспектом гендерным. У российских студентов, занимающихся спортом, была менее выражена депрессия, по сравнению с иностранными студентами-спортсменами, вынужденно изолированными от родных и близких. При этом у юношей были выявлены более высокие значения гнева в ответ на текущую ситуацию, чем у девушек. И наоборот, девушки оказались более склонны к депрессивным симптомам, чем юноши.

Вторым фактом является то, что, несмотря на выявленные положительные тенденции, в реакции студентов на самоизоляцию, независимо от присущих их возрасту энергичности и жизнерадостности, наблюдалось и напряжение ($M = 2,26$), мешающее выбору стратегий совладания. На этом фоне Л. Н. Рогалевой дополнительно была проанализирована взаимосвязь перфекционизма с эмоциональным состоянием и выбором стратегий совладания у студентов. Полученные результаты корреляционного анализа выявили специфическую роль перфекционизма в двух его формах – адаптивной и неадаптивной. В то время как шкалы адаптивного перфекционизма связаны с энергией и активными конструктивными стратегиями совладания, шкалы неадаптивного перфекционизма связаны в основном с негативным опытом. На фоне неадаптивного перфекционизма могут формироваться психологическое напряжение, депрессия, всплески гнева, состояние утомления и снижения энергии, а также элементы аддиктивного поведения, например, в виде интернет-зависимости [1].

Заключение. Таким образом, в рамках проведенного обзора научных исследований получены новые данные, раскрывающие особенности психологического состояния студентов, оказавшихся в самоизоляции. Доказано, что студенты, занимающиеся спортом, более адаптированы и мотивированы сохранять двигательную активность и физическую форму в условиях неопределенности. Помимо этого, у таких студентов выявлены более низкие показатели уровня напряженности, тревожности, депрессии, психологического дискомфорта и нарушений психического здоровья по сравнению со студентами, не занимающимися спортом. У них выше уровень адаптации, доказывающий важную роль адаптивного перфекционизма в преодолении стрессовой ситуации, в данном случае пандемии.

В условиях пандемии студенческая молодежь, далекая от спорта, не обладает достаточным уровнем адаптивного перфекционизма, затрудняется в выборе стратегий совладания со стрессовой ситуацией и проявляет более выраженные негативные эмоции. Наиболее уязвимой группой в этом плане оказались студенты-иностранцы, обучающиеся в российских университетах и попавшие в ситуацию самоизоляции.

Вышеизложенное подтверждает ценность и необходимость изучения и учета научно-обоснованного исследовательского опыта, в том числе спортивными психологами, тренерами и педагогами, что поможет им в понимании влияния самоизоляции на психологическое здоровье и выработку адекватной психологической поддержки и помощи студентам в условиях повторения ситуации.

Профессиональную поддержку студенты могут получить со стороны спортивного психолога. Они должны иметь возможность выбора для себя специалиста, обладающего высоким профессионализмом по решению обозначенной выше проблемы, компетентностью в вопросах помощи по совладанию со стрессовыми ситуациями и повышением адаптивного перфекционизма у обратившихся за поддержкой. Ассоциация спортивных психологов ставит перед собой задачи создания системы научно-методического обеспечения профессиональной деятельности спортивных психологов, способных оказывать практическую помощь студенческой молодежи. Одним из направлений обеспечения психологической помощи студентам является образовательная и просветительская поддержка самих спортивных психологов, создание условий их свободного взаимодействия в системе «психолог – студент», в том числе под покровительством и научно-методическим обеспечением со стороны ассоциации.

В АСП проводятся различные просветительские и образовательные мероприятия, научные проекты в виде конгрессов, конференций, симпозиумов, семинаров для спортивных психологов, тренеров и других заинтересованных лиц. Предлагается одно из мероприятий посвятить вопросам психологического состояния и сохранения психологического здоровья студентов в условиях самоизоляции.

В настоящее время, построение системы психологической помощи и самореализации студентов в условиях непредвиденных ситуаций требует дальнейшего изучения и поиска наиболее эффективных научно-обоснованных подходов в данном направлении.

Использование накопленного опыта, анализ результатов научных исследований, следование рекомендациям ученых и исследователей, будет способствовать разворачиванию как очного, так и мобильного дистанционного обеспечения психологической поддержки студентов (в том числе занимающихся спортом, как более чувствительной группы к отрыву от спортивной команды, спортивного коллектива, привычного участия в тренировочной и соревновательной деятельности). Это позволит нейтрализовать негативные последствия в виде тревожности, стресса, психической депривации: эмоциональной (аффектив-

ной), перцептивной (отсутствия новых впечатлений), коммуникативной (недостаточности живого общения), социальной (идентичности) и других психологических состояний у студентов-спортсменов.

Список литературы

1. Влияние пандемии на мотивацию и копинг-стратегии спортсменов высокого уровня мастерства / Л. Н. Рогалева [и др.] // Спортивная психология в межкультурном пространстве : материалы Междунар. науч.-практ. онлайн-конф. (Екатеринбург, 4–5 дек. 2020 г.) / под ред. Л. Н. Рогалевой. Екатеринбург, 2021. С. 53–57.
2. Обзор исследований последствий пандемии на психологическое благополучие и физическую активность студенческой молодежи / Л. А. Боярская [и др.] // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2, № 1. С. 85–96.
3. Прохоров, П. В. Влияние режима самоизоляции в период COVID-19 на двигательную активность и здоровье студентов института физической культуры // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2, № 2. С. 7–17.
4. Психологические состояния студентов в условиях режима карантина в период COVID-19 / Л. Н. Рогалева [и др.] // Публично/частное в современной цивилизации : сб. науч. тр. XXII рос. науч.-практ. конф. (с междунар. участием). Екатеринбург, 2020. С. 569–576.
5. Родионова, И. А., Шалупин В. И. Организация дистанционного обучения студентов физической культуре в условиях самоизоляции при пандемии коронавируса. DOI 10.24411/2305–8404–2020–11208 // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 12. С. 56–63.
6. Уляева, Л. Г., Уляева, Г. Г., Раднагуруев, Б. Б. Психологическая поддержка российских спортсменов в ситуации новых социально-психологических вызовов // Анализы чтения – 2022. 60 лет социальной психологии в СПбГУ: от истоков – к новым достижениям и инновациям: материалы междунар. науч. конф., 18–21 окт. 2022 г / под ред. А. В. Шаболатас. СПб., 2022. С. 827–829.

References

1. Rogaleva, L. N., Yancheva, T. S., Sadykova, N. M., Krasmik, Yu. N., & Palzhigit, G. T. (2021). Vliyanie pandemii na motivatsiyu i koping-strategii sportspeople vysokogo urovnya uslovstva [Impact of the pandemic on motivation and coping strategies of athletes of high skill level]. In L. N. Rogaleva (Ed.), *Sportivnaja psihologija v mezhkul'turnom prostranstve : materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj onlajn-konferencii* [Sport psychology in an intercultural space: Proceedings of the International Scientific and Practical Online conference, Yekaterinburg, December 4–5, 2020 (pp. 53–57)]. Ural University Publishing House. (In Russian).
2. Boyarskaya, L. A., Prokhorov, P. V., Yu Yitsun, & Wang Yelong. (2022). Obzor issledovaniy posledstviy pandemii na psikhologicheskoe blagosobie i fizicheskuyu aktivnost' studentskoj molodezhi [Review of studies of the effects of the pandemic on the psychological well-being and physical activity of students]. *Aktual'nye voprosy sportivnoj psihologii i pedagogiki* [Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy], 2(1), 85–96. (In Russian).
3. Prokhorov, P. V. (2022). Kompetentnostno orientirovannye obrazovatel'nye tekhnologii v podgotovke yunyh sportsmenov [Influence Of Self-Isolation Regime During Covid-19 On Motor Activity And Health Of Students Of The Institute Of Physical Culture] *Aktual'nye voprosy sportivnoj psihologii i pedagogiki* [Current issues of sports psychology and pedagogy], 2(2), 7–17. (In Russian).
4. Rogaleva, L. N., Yancheva, T. S., Gai, I. V. V., Boyarsky, M. E., Valeev, R. R., Boyarskaya, L. A., & Vichuzhanin, R. A. (2020). Psikhologicheskie sostoyaniya studentov v usloviyakh rezhima karantina v period Covid-19 [Psychological states of students under quarantine regime in the period of COVID-19]. In *Publichnoe/chastnoe v sovremennoj*

civilizacii: sbornik nauchnyh trudov XXII rossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem) [The Public/Private in Modern Civilization: Collection of Scientific Proceedings of the 21st Russian Scientific and Practical Conference (with international participation), Yekaterinburg] (pp. 569–576). Ural University Publishing House. (In Russian).

5. Rodionova, I. A., & Shalupin, V. I. (2020). Organizatsiya distantsionnogo obucheniya studentov fizicheskoi kul'tury v usloviyakh samoizolyatsii pri pandemii koronavirusa [Organization of distance learning of students of physical culture in the conditions of self-isolation during the coronavirus pandemic]. *Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaja kul'tura. Sport* [Izvestiya Tula State University. Physical culture. Sport], 12, 56–63. DOI 10.24411/2305–8404–2020–11208. (In Russian).

6. Ulyayeva, L. G., Ulyayeva, G. G., & Radnaguruev, B. B. (2022). Psikhologicheskaya podderzhka rossiiskikh sportspeople v situatsii novykh sotsial'no-psikhologicheskikh vyzovov [Psychological support of Russian athletes in the situation of new socio-psychological challenges]. In A. V. Shabol'tas (Ed.) *Anan'evskie chteniya – 2022. 60 let social'noj psihologii v SPbGU: ot istokov – k novym dostizhenijam i innovacijam* [Ananyevsky Readings – 2022. 60 years of social Psychology at St. Petersburg State University: from the origins to new achievements and innovations] (pp. 827–829). Scythia-print. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Инеcса Альбертовна Родионова – кандидат педагогических наук, профессор, Московский государственный технический университет Гражданской авиации, Ассоциация спортивных психологов; rodiinna@mail.ru

Владимир Ильич Шалупин – кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой, Московский государственный технический университет Гражданской авиации; v.shalupin@mstuca.aero

Гульназ Гаязовна Уляева – кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный технический университет Гражданской авиации, Московский государственный университет спорта и туризма; gulnaz-ulyayeva@yandex.ru

Ли́ра Гаязовна Уляева – кандидат психологических, доцент, Московский государственный университет спорта и туризма, президент Ассоциации спортивных психологов, Московское городское физкультурно-спортивное общество, Москомспорта; lira-ulyayeva@yandex.ru

Inessa Albertovna Rodionova – PhD (Pedagogy), Professor, Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow, Russia Association of Sports Psychologists; rodiinna@mail.ru

Vladimir Ilyich Shalupin – PhD (Pedagogy), Professor, Head of the Department, Moscow State Technical University of Civil Aviation; v.shalupin@mstuca.aero

Gulnaz Gayazovna Ulyayeva – PhD (Pedagogy), Associate Professor, Moscow State Technical University of Civil Aviation, Association of Sports Psychologists, Moscow State University of Sports and Tourism; gulnaz-ulyayeva@yandex.ru

Lira Gayazovna Ulyayeva – PhD (Psychology), Associate Professor, Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia Association of Sports Psychologists, Moscow City Physical Culture and Sports Society of Moskomport; lira-ulyayeva@yandex.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 15.02.2024

Принята к публикации / Accepted: 07.03.2024

ПОЗИЦИОННЫЕ АТАКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИДЕРОВ МИРОВОГО И РОССИЙСКОГО ГАНДБОЛА

В. М. Бетюцкий, Н. П. Филатова

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия

Аннотация. В материале представлен фрагмент исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных мужских гандбольных команд России и сборных команд стран, участвующих в Чемпионате Мира 2023 г. Отмечено, что команды лидеры Чемпионата России выполняют позиционные атаки в основном продолжительностью 15–35 с, аналогичные данные получены в матчах команд Чемпионата мира 2023 г. Относительная кратковременность атак определяет высокий темп и соответственно результативность игры. Вместе с тем большое количество атак в матче команд лидеров позволяют выделить скоростную и скоростно-силовую выносливость в качестве значимых физических качеств, которые определяют направленность функциональной подготовки, как высококвалифицированных гандболистов, так и в спортсменов ближайшего резерва.

Ключевые слова: современная соревновательная деятельность, позиционные атаки, продолжительность атаки, высококвалифицированные гандболисты.

Для цитирования: Бетюцкий В. М., Филатова Н. П. Позиционные атаки в соревновательной деятельности лидеров мирового и российского гандбола // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 70–75.

POSITIONAL ATTACKS IN THE COMPETITIVE ACTIVITIES OF WORLD AND RUSSIAN HANDBALL LEADERS

V. M. Betyutsky, N. P. Filatova

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Abstract. The article presents a fragment of a study of the competitive activities of highly qualified men's handball teams of Russia and national teams of countries participating in the 2023 World Cup. It is noted that the leading teams of the Russian Championship perform positional attacks mainly lasting 15–35s, similar data were obtained in the matches of the teams of the 2023 World Cup. The relative short duration of attacks determines the high tempo and, accordingly, the effectiveness of the game. At the same time, a large number of attacks in the match of the leading teams make it possible to highlight high-speed and high-speed strength endurance as

significant physical qualities that determine the direction of functional training, both for highly qualified handball players and for athletes of the nearest reserve.

Keywords: modern competitive activity, positional attacks, duration of attack, highly qualified handball players

For citation: Betyutsky V. M., Filatova N. P. Positional attacks in the competitive activities of world and russian handball leaders// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 70–75.

Актуальность. Современный гандбол, олимпийский вид спорта, отличающийся высокой динамичностью соревновательной деятельности. Специалисты и практики отмечают изменения соревновательной деятельности относительно данных игр прошлого века [4]. Тренировочный процесс в подготовке спортсменов различной квалификации должен быть ориентирован на показатели современной соревновательной деятельности [2, 3], определение признаков которой является актуальной задачей, реализуемой в проведенном нами исследовании.

Цель исследования – выявление особенностей современной соревновательной деятельности высококвалифицированных мужских гандбольных команд.

Задача исследования – выявить продолжительность позиционных атак в игровой деятельности высококвалифицированных мужских гандбольных команд.

Методы исследования – анализ научной литературы, педагогические наблюдения, экспертная оценка, методы математической обработки данных.

Организация исследования – была выполнена экспертная оценка видеозаписей официальных матчей мужской гандбольной команды ЦСКА, победителя в OLIMPBET Суперлига Чемпионата России в сезоне 2022–2023 гг. и команды сборной Дании – Чемпиона Мира среди мужских команд 2023 года. Были проанализированы атаки, выполняемые командами в позиционном нападении, время этих атак и их количество.

Результаты исследования. В ходе исследования экспертами было отмечено, что игроки команды ЦСКА выполняют от 31 до 39 атак, все атаки имеют разную длительность по времени. Нами было принято решение разделить позиционные атаки на группы в соответствии с их продолжительностью. Минимальное время позиционной атаки составляло 15 секунд, а максимальное время около 60 секунд. В таблице 1 представлены показатели, соревновательной деятельности команд OLIMPBET Суперлига Чемпионата России. В частности количество атак, которое было выполнено в то или иное определенное время. Подобное группирование позволяет сделать заключение, что наибольшее количество позиционных атак, выполняемых гандболистами ЦСКА в играх с командами разного уровня, имеет продолжительность от 15 до 40с. Ранее аналогичную картину мы отмечали

в играх фаворита Чемпионата OLIMPBET Суперлиги команды Чеховские медведи [1].

Таблица 1

Продолжительность и количество атак в позиционном нападении, выполняемых мужскими гандбольными командами Суперлиги в официальных матчах (на примере команды ЦСКА).

№ матча	Время атаки (секунды) / количество атак								
	15–20	20–25	25–30	30–35	35–40	40–45	45–50	50–55	55–60
1	2	4	5	5	9	0	1	3	2
2	10	2	6	4	6	3	1	2	2
3	3	9	9	9	1	1	1	2	3
4	3	4	9	8	5	3	1	0	2
5	2	6	12	8	4	4	2	1	0
6	2	8	7	6	1	2	1	6	1
Сумма	22	33	48	35	26	13	7	14	10

Примечание: 1 – ЦСКА – Чеховские медведи, 2 – ЦСКА – Пермские Медведи, 3 – ЦСКА – СГАУ, 4 – ЦСКА – Скиф (Краснодар), 5 – ЦСКА – Скиф (Омск), 6 – ЦСКА – Динамо – Сунгуль.

Это связано с тем, что современный гандбол стал более скоростным и динамичным в сравнении с характеристиками 70–90-х годов прошлого века [2], высококвалифицированные команды при розыгрыше быстрого центра стараются не затягивать атаки в позиционном нападении.

Вместе с тем продолжительность позиционных атак зависит от уровня команд соперника. Так было отмечено, что в матчах с командами лидирующей тройки преобладает количество атак длительностью 20–40 с, но имеют место и более длительные атаки – 45–60 с. Картина значительно меняется в матчах с командами, расположенными по результатам в середине турнирной таблицы, и тем более в матчах с командами аутсайдерами Чемпионата. В этих матчах отмечается явное преобладание коротких по времени позиционных атак 15–30 с и крайне редко встречаются атаки свыше 45 с. Исключение составляет матч ЦСКА с командой «Динамо – Сунгуль», в котором, отрабатывались новые комбинации атаки, на них отводилось больше игрового времени.

Далее мы провели аналогичное сравнение продолжительности позиционных атак, выполняемых сборными командами разных стран в матчах Чемпионата мира (ЧМ) 2023 г. Прежде всего, анализировались матчи команды Дании – победителя Чемпионата мира 2023 г. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Количество и продолжительность атак в позиционном нападении, выполняемых в матчах мужской сборной командой Дании на ЧМ 2023 г.

№ матча	Время атаки (секунды) / количество атак								
	15–20	20–25	25–30	30–35	35–40	40–45	45–50	50–55	55–60
1	4	9	8	5	3	6	0	0	0
2	1	7	9	4	3	2	5	0	0
3	5	6	9	4	4	4	2	2	3
4	3	8	7	5	5	3	3	2	0
5	3	10	9	6	1	2	6	2	3
6	2	7	5	11	9	2	4	1	4
	18	47	47	35	25	19	20	7	10

Примечание: 1 – Дания – Бельгия, 2 – Дания – Тунис, 3 – Дания – Хорватия, 4 – Дания – Венгрия, 5 – Дания – Испания, 6 – Дания – Франция.

В таблице 2 представлены данные матчей ЧМ 2023 года, начиная с группового этапа, $\frac{1}{4}$ финала, $\frac{1}{2}$ финала и финала. Из таблицы 2 видно, что сборная Дании выполняла в матче 35–45 атак. Это несколько больше, чем лидер Чемпионата России, при этом датчане атаковали чаще всего в промежуток времени от 20 до 40 секунд, то есть так же, как и команда ЦСКА. Атак в позиционном нападении, выполняемых за 40–60 секунд, намного меньше.

Количество атак определённой продолжительности взаимосвязано с квалификацией команд и с этапом Чемпионата Мира, чем ближе финал, тем напряженнее становятся матчи. Сборная команда Дании, начиная с $\frac{1}{2}$ финала, стала больше использовать атаки в позиционном нападении. Причем в их игре от матча к матчу увеличилось количество атак, имеющих продолжительность 40–60 секунд.

Кроме того, необходимо отметить, что в матчах с соперниками, равными или близкими по уровню, команда Дании так же вынуждена была использовать не только относительно короткие, но продолжительные до 55–60с атаки, после каждого пропущенного мяча стремилась разыграть быстрый центр. Но даже в данных играх преимущество осталось за короткими позиционными атаками.

В финальном матче встречались команды сборных Франции и Дании. В отличие от тактики французов команда Дании атаковала более короткими результативными позиционными атаками. Так, команда Дании провела 34 атаки продолжительностью до 40с, при этом команда Франции только 18 (таблица 3). При этом атаки датчан были на много эффективнее, чем длинные атаки французской команды. Также в сборной команде Дании очень хорошо сыграли вратари.

Таблица 3

Сборная команда	Время атаки (секунды) / количество атак								
	15-20	20-25	25-30	30-35	35-40	40-45	45-50	50-55	55-60
Дании	2	7	5	11	9	2	4	1	4
Франции	4	0	6	0	8	5	8	4	4

Сравнительная картина количества и продолжительности атак в позиционном нападении, выполняемых мужской сборной командой Дании в сравнении с командой Франции в финальном матче ЧМ 2023 г.

Сборная Дании смотрелась быстрее и динамичнее в нападении, в защите мощнее и сильнее, и подошла к финальному матчу, вероятно, в лучшем функциональном состоянии, чем команда Франции.

Выводы. В результате исследования установлено, что особенностью соревновательной деятельности высококвалифицированных мужских гандбольных команд, как в мире, так и в России является использование большого количества относительно кратковременных позиционных атак (продолжительностью 15–40 с), что определяет высокий темп и соответственно результативность игры.

Вместе с тем выявленные характеристики атакующих действий команд лидеров позволяют выделить скоростную и скоростно-силовую выносливость в качестве значимого физического качества, которое имеет определяющую роль в функциональной подготовке, как высококвалифицированных гандболистов, так и в подготовке спортсменов ближайшего резерва.

За счет использования в игре кратковременных позиционных атак и атак стремительным нападением сборной команде Дании удалось одержать победу в финале над соперниками из Франции и стать Чемпионом Мира.

Список литературы

1. Бетюцкий, В. М. Продолжительность атак позиционным нападением в игровой деятельности высококвалифицированных гандбольных мужских команд // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. 2023. № 3. С. 11–14.
2. Евтушенко, А. Н. Оптимизация планирования тренировочных нагрузок высококвалифицированных гандболистов в заключительном периоде подготовки к основным соревнованиям : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1980. 26 с.
3. Игнатьева, В. Я. Оценка соревновательной и тренировочной двигательной деятельности гандболистов высших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1982. 23 с.
4. Физическая готовность как фактор отбора игроков 16–17 лет в команды высокой квалификации по гандболу / В. Я. Игнатьева [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 5. С. 24. URL: <http://sportlib.info/Press/FKVOT/2006N3/p35–37.htm> (дата обращения: 13.12.2023).

References

1. Betyutsky, V. M. (2023). Prodolzhitel'nost' atak pozicionnym napadeniem v igrovoj deyatel'nosti vysokokvalificirovannyh gandbol'nyh muzhskih komand [The duration of positional attacks in the gaming activities of highly qualified handball men's teams]. *Vestnik Sibirskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury i sporta* [Bulletin of the Siberian State University of Physical Culture and Sports], 3(8), 11–14. (In Russian).
2. Yevtushenko, A. N. (1980). *Optimizaciya planirovaniya trenirovochnyh nagruzok vysokokvalificirovannyh gandbolistov v zaklyuchitel'nom periode podgotovki k osnovnym sorevnovaniyam* [Optimization of planning training loads of highly qualified handball players in the final period preparation for the main competitions] [Candidate dissertation]. (In Russian).
3. Ignatieva, V. Ya. (1982). *Ocenka sorevnovatel'noj i trenirovochnoj dvigatel'noj deyatel'nosti gandbolistov vysshih razryadov* [Assessment of competitive and training motor activity of handball players of the highest ranks: abstract] [Candidate dissertation]. (In Russian).
4. Petracheva, I. V., Goryacheva, N. N., Ignatieva, V. Ya., & Peretryakhina, M. A. (2006). Fizicheskaya gotovnost' kak faktor otbora igrokov 16–17 let v komandy vysokoj kvalifikacii po gandbolu [Physical Fitness as a Factor in the Selection of 16–17 Year Old Players for High Qualification Handball Teams]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. [Physical culture: Upbringing, Education, Training]. 5, 24. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Владимир Михайлович Бетюцкий – старший преподаватель, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта; mixalich2@mail.ru

Нина Петровна Филатова – кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта; finina@yandex.ru

Vladimir Mikhailovich Betyutsky – senior lecturer, Siberian State University of Physical Culture and Sports; mixalich2@mail.ru

Nina Petrovna Filatova – PhD (Pedagogy), Associate Professor Siberian State University of Physical Culture and Sports, finina@yandex.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 25.02.2024

Принята к публикации / Accepted: 17.03.2024

ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

DOI 10.15826/spp.2024.1.98
УДК 37.032.5

СОЗДАНИЕ СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ СРЕДЫ В ПРОЦЕССЕ ОРИЕНТАЦИИ К ХОККЕЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С. О. Истомин, М. В. Швайковская

ГАУ ДО Свердловской области СШОР «Академия хоккея «Спартаковец»,
Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается создание спортивно-игровой среды в процессе ориентации детей 5–7 лет на хоккей с шайбой, что обеспечивает эффективность отбора в физкультурно-спортивные организации на начальном этапе. Цель исследования – обосновать создание спортивно-игровой среды в процессе ориентации детей старшего дошкольного возраста на хоккей с шайбой. В ходе исследования использовались средовой, системный и личностно-деятельностный подходы; теоретический анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы, нормативных и правовых документов. При отборе в хоккейную школу на этапе начальной подготовки дети 8 лет должны обладать навыками спортивной деятельности, поэтому возникает необходимость создания спортивно-игровой среды, которая обеспечит эффективность процесса ориентации детей 5–7 лет на хоккей. Спортивно-игровая среда физкультурно-спортивной организации включает в себя: 1) разнообразный инвентарь, 2) специально организованную игровую деятельность, 3) контроль за уровнем физической активности; организацию турниров, 4) программное обеспечение.

Ключевые слова: спортивная ориентация, хоккей, спортивная подготовка, спортивно-игровая среда, начальная подготовка.

Для цитирования: Истомин С. О., Швайковская М. В. Создание спортивно-игровой среды в процессе ориентации к хоккею детей старшего дошкольного возраста // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 76–82.

CREATION OF SPORTS-PLAYING ENVIRONMENT IN THE PROCESS OF ORIENTATION TO ICE HOCKEY OF SENIOR PRESCHOOL CHILDREN

S. O. Istomin, M. V. Shvaikovskaya

State Autonomous Institution of Additional Education of the Sverdlovsk Region sports School of the Olympic Reserve “Spartakovets Hockey Academy”

Abstract. The article deals with the creation of sports and play environment in the process of orientation of children of 5–7 years old to ice hockey, which provides the effectiveness of selection to physical culture and sports organisations at the initial stage. The aim of the study is to justify the creation of a sports and play environment in the process of orientation of older preschool children to ice hockey. In the course of the study we used environmental, systemic and personal-activity approaches; theoretical analysis of psychological and pedagogical and scientific and methodological literature, normative and legal documents. At selection to the hockey school at the stage of initial training children of 8 years old should have skills of sports activity, so there is a need to create a sports and game environment, which will ensure the effectiveness of the process of orientation of children 5–7 years old to hockey. The sports and play environment of a physical education and sports organisation includes: 1) a variety of equipment, 2) specially organised game activities, 3) control over the level of physical activity; organisation of tournaments, 4) software.

Keywords: sports orientation, hockey, sports training, sports-playing environment, initial training.

For citation: Istomin S. O., Shvaikovskaya M. V. Creation of sports-playing environment in the process of orientation to ice hockey of senior preschool children // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 76–82.

В современном хоккее остро стоит вопрос отбора перспективных и одаренных детей в спортивные организации, особенно на начальном этапе спортивной подготовки. Анализ требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей показывает, что основой отбора является физическая подготовленность ребенка, которая не учитывает его мотивационные, эмоционально-волевые и личностные особенности. За частую мы видим, что дети 8 лет легко выполняют требования данного стандарта, в 10–12 лет некоторые из них начинают саботировать тренировочный и соревновательный процессы, а в 12–14 лет часть заканчивает с занятиями хоккеем. С нашей точки зрения, данная негативная тенденция вызвана отсутствием целенаправленного процесса ориентации детей к видам спорта в возрасте 5–7 лет, значимым для развития у ребенка физических качеств, удовлетворения его двигательной и познавательной потребности.

Как указывает в своих исследованиях В. Г. Никитушкин, спортивная ориентация должна быть направлена на оказание организованной

помощи детям в выборе вида спорта с учетом его индивидуальных физических способностей, склонностей, интересов, складу характера, вкусам. Таким образом, спортивная ориентация детей старшего дошкольного возраста должна порождать гармонию человеческих стремлений и возможностей с целью приобщения возможно большего числа детей в занятия спортом [6].

Г. И. Семенова, обращаясь к проблеме спортивной ориентации, определяет ее как оценку индивидуальных возможностей ребенка, на основе которых производится выбор наиболее подходящего для него вида спорта, который наилучшим образом соответствует его способностям, задаткам и интересам. Таким образом, в процессе спортивной ориентации ребенка необходимо рассмотреть множество видов спорта и выбрать наиболее подходящий для него, что делает данную технологию достаточно сложной [8].

Для нашего исследования важен факт того, что деятельность тренера в работе по ориентации, зачастую, относится к области предвидения, а должен быть обеспечен педагогическими средствами и методами, носить целенаправленный характер. Одним из таких инструментов, должна стать среда физкультурно-спортивной организации. В научной литературе влияние среды на педагогические процессы, к которым мы относим и спортивную ориентацию, раскрыто в исследовании Ю. С. Мануйлова, который рассматривает ее как средство диагностики, проектирования и продуцирования воспитательного результата [4]. В среде определяются: стратегия управления процессами развития и формирования человеческой личности; проецирование организации деятельности; методологический план, который образует систему принципов восприятия педагогической действительности [4]. Обобщая представления о среде, Ю. С. Мануйлов определяет ее достаточно многогранно. То есть как признание и использование среды в качестве интегрального средства решения задач и достижения педагогической цели; как подход со стороны среды, выступающей детерминантом выбора субъектом способа взаимодействия; как новаторский метод организации среды и оптимизации ее влияния на личность воспитуемого. Результирующими показателями являются обусловленность реализации среды как инструмента и дополнения к существующему инструментарию воспитательной системы [4].

Учитывая специфику деятельности физкультурно-спортивной организации, И. В. Манжелей дополняет определение спортивной среды, как совокупности различных условий и возможностей для физического и духовного формирования и саморазвития личности, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении; данная среда должна быть интегративно-динамической, а по своей модальности отнесена к одному из четырех типов: тренирующему, формирующему, развивающему, творческому [3].

По мнению Л. Н. Волошина основным методом работы с детьми 5–7 лет является игровой, который повышает их двигательную ак-

тивность, увеличивает количество выполняемых ими технических действий, способствует проявлению у детей самостоятельности, инициативности, находчивости, создает возможности для творческого решения двигательных задач [2], что соответствует целям и задачам ориентации детей к видам спорта.

С учетом вышеизложенного, нами в рамках ориентации детей 5–7 лет к видам спорта была создана спортивно-игровая среда, отвечающая требованиям содержательной насыщенности и трансформируемости при соблюдении принципов вариативности и полифункциональности [1].

По нашему мнению, создание спортивно-игровой среды определяется:

- программным содержанием, задачами ориентации детей в видах спорта (объемом и видами подготовки, тренировочными планами, периодами подготовки);

- многообразием оборудования (необходимо наличие в учреждении тренажеров, переносного спортивного оборудования, оборудования для спортивных движений, интерактивных тренажеров и симуляторов);

- организацией деятельности, включающей игры, игровые упражнения;

- использованием дидактических материалов для свободной деятельности с учетом возрастных, полоролевых, индивидуальных особенностей, интересов и предпочтений детей (цифровые материалы, мультипликационные нарезки о спортивных играх, иллюстративный и демонстрационный материал – настенные плакаты, тематические альбомы и журналы, турнирные таблицы и др.; игровые спортивно-физкультурные пособия для отражения в игровой деятельности впечатлений от спортивных событий) [10];

- мероприятиями по контролю уровня общей и специальной физической и технической подготовленности детей [2];

- проведением мастер-классов легендарными спортсменами.

Также предусматривается, что спортивно-игровая среда должна быть вариативной, то есть обязательны демонстрация нового спортивного инвентаря, сменяемость игрового материала, иллюстративных и цифровых ресурсов для активизации мотивации и интереса, двигательной активности детей. Для обеспечения этого условия необходимо создание игровых зон, отражающих специфику вида спорта «хоккей».

Полифункциональная спортивно-игровая среда помогает детям приобрести опыт двигательной деятельности, связанной с выполнением как физических, так и спортивных упражнений; формирует у дошкольников начальные представления о некоторых видах спорта; способствует овладению подвижными играми и их правилами; содействует становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере [7].

В создаваемую спортивно-игровую среду мы включили игры с элементами спорта; такие игры характеризуются большим разнообразием взаимодействия сенсорных систем различной модальности, а это является важнейшим фактором совершенствования организации движений. По сравнению с подвижными играми игры с элементами спорта – более сложная форма деятельности [1].

По нашему мнению, спортивно-игровая среда должна обеспечивать сохранение у детей 5–7 лет чувства радости, удовольствия, удовлетворения, которые они испытывают в спортивной деятельности; располагать к сотрудничеству и пониманию. Для этого она должна отвечать указанным ниже требованиям:

1. Яркое визуальное оформление, разработанное с учетом возраста подопечных. Это могут быть сказочные картинки, лозунги, изображения спортивных мультипликационных героев, интерактивные презентации и др. (эмоциональная насыщенность).

2. Позитивное общение детей с тренерами-преподавателями и друг с другом (социальная доминантность).

3. Такая среда должна представлять для детей интерес, мотивировать и организовывать их, создавать условия для стимулирования творческих усилий дошкольников в спортивных играх и творческих познавательных-спортивных занятиях (мотивированность).

4. Возможность изменений в зависимости от ситуации, в том числе от новых интересов и достижений детей (трансформируемость).

5. Наличие в спортивном зале, на тренировочной площадке различных пространств для спортивной игры, снятия напряжения, а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей. Периодическая сменяемость игрового спортивного и учебного материала, появление новых спортивных предметов, стимулирующих двигательную активность детей (вариативность).

Таким образом, в целях ориентации детей старшего дошкольного возраста к виду спорта необходимо эффективное функционирование спортивно-игровой среды позволяющее: полноценно использовать время, отведенное для спортивно-игровой деятельности детей; организовывать спортивные игры с учетом возрастных возможностей дошкольников, практиковать различные формы объединения воспитанников в игре (объединения подгрупповые, групповые, объединение в коллективы, самостоятельно планирующие совместную деятельность); добиваться от каждого ребенка двигательной активности; применять элементы соревнования, которые воспитывают внимание, выдержку, умение владеть собой, что соответствует одной из основных задач спортивной ориентации – приобщение детей старшего дошкольного возраста к спортивной деятельности.

Список литературы

1. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика. М. : Ленанд, 2022. 224 с. ISBN 978-5-397-06482-8.

2. Волошина, Л. Н., Курилова, Т. В. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3–7 лет. Программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах. М. : Просвещение : Вентана-Граф, 2021. 224 с.

3. Манжелей, И. В., Колунин, Е. Т., Куценко, Г. А. Воспитательный потенциал спортивной среды школы олимпийского резерва // Теория и практика физической культуры. 2019. № 1. С. 94–96.

4. Мануйлов, Ю. С. Человек как субъект обладания ценностями среды // Новый человек в новом обществе: проблемы социализации, ресурсы развития личности и коллектива : материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящая 100-летию пионер. орг., Кострома, 17–18 марта 2022 г. Кострома, 2022. С. 158–164.

5. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк [и др.] ; Федерация хоккея России. М. : ФХР, 2020. 316 с. URL: https://fhr.ru/upload/iblock/2ed/Natsionalnaya-programma-sportivnoi_-podgotovki-po-vidu-sporta-_khokkei_.pdf (дата обращения: 29.05.2022). ISBN 978-5-09-056829-6.

6. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов. М. : Москомспорт, 2009. 112 с. URL: http://дюсш4курган.рф/sites/default/files/sovremennaya_podgotovka_-yunyh_sportsmenov.pdf (дата обращения: 19.02.2024).

7. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений : аннотир. перечень / Т. И. Осокина [и др.]. М. : Мозаика-Синтез, 1999. 71 с.

8. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учеб. пособие. М. : Юрайт, 2021. 105 с. ISBN 978-5-534-07547-2.

9. Сняпкина, Е. И. Моделирование игрового пространства в ДОУ с учетом требований ФГОС // Молодой ученый. 2016. № 14. С. 566–569. URL: <https://moluch.ru/archive/118/32847/> (дата обращения: 29.05.2022).

10. Усаков, В. И. Особенности методики первоначального разучивания дошкольниками спортивных игр // Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья дошкольников : сб. ст. / Краснояр. гос. пед. ун-т [и др.] Красноярск, 1996. С. 57–62.

References

1. Bogen, M. M. (2022). *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka: obuchenie dvigatel'nykh deistviyam. Teoriya i metodika* [Physical Education and Sports Training: Training of Motor Actions. Theory and Methodology]. Lenand. (In Russian).

2. Voloshina, L. N., & Kurilova, T. V. (2021). *Igrajte na zdorov'e! Fizicheskoe vospitanie detei 3–7 let. Programma, konspekty zanyatii, materialy dlya besed, metodika obucheniya v raznovozrastnykh gruppakh* [Play for Health! Physical Education of Children 3–7 Years Old. Program, lesson notes, Materials for Discussions, Methodology of Education in different-age Groups]. Prosveshchenie. Ventana-Graf. (In Russian).

3. Manzheley, I. V., Kolunin, E. T., & Kutsenko, G. A. (2019). *Vospitatel'nyy potentsial sportivnoy sredy shkoly olimpijskogo rezerva* [Educational Potential of the Sports Environment of the Olympic Reserve School]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. [Theory and Practice of Physical Culture], 1, 94–96. (In Russian).

4. Manuilov, Yu. S. (2022). *Chelovek kak sub'ekt obladaniya cennostyami sredy* [Man as a Subject of Possessing the Values of the Environment]. In *Novyy chelovek v novom obshchestve: problemy socializatsii, resursy razvitiya lichnosti i kollektiva* [A new man in a new Society: Problems of Socialization, Resources of Personal and Collective Development. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference] (pp. 158–164). (In Russian).

5. Tret'yak, V. A., Rotenberg, R. B., Bure, P. V., Bratash, O. V., Shalaev, V. T., Sheruimov, P. V., Sukhachev E. A., Uryupin N. N., Cherkas S. M., & Bokhner, D. (2020). *Natsional'naya programma sportivnoy podgotovki po vidu sporta «hokkej»* [National Program of Sport Training in the Sport of “Ice Hockey”]. FHR. https://fhr.ru/upload/iblock/2ed/Natsionalnaya-programma-sportivnoi_-podgotovki-po-vidu-sporta-_khokkei_.pdf. (In Russian).

6. Nikitushkin, V. G. (2009). *Sovremennaya podgotovka yunyh sportsmenov* [Modern Training of Young Athletes]. Moskompport. http://xn-4-8sbic5ausfulcwd.xn-plai/sites/default/files/sovremennaya_podgotovka_yunyh_sportsmenov.pdf. (In Russian).

7. Osokina, T. I., Timofeeva, E. A., & Runova, M. A. (1999). *Fizkul'turnoe i sportivno-igrovoe oborudovanie dlya doshkol'nykh obrazovatel'nykh uchrezhdenii: annotirovannyi perechen'* [Physical Training and Sports and Play Equipment for Preschool Educational Institutions: Annotated List]. Mosaika-Sintez. (In Russian).

8. Semenova, G. I. (2021). *Sportivnaya orientatsiya i otbor* [Sports Orientation and Selection]. Yurait. (In Russian).

9. Sinyapkina, E. I. (2016). Modelirovanie igrovogo prostranstva v DOU s uchetom trebovaniy FGOS [Modeling of the Game Space in the Preschool Educational Institution, Taking into Account the Requirements of the Federal State Educational Standard]. *Molodoj uchenyj* [Young Scientist], 14(118), 566–569. <https://moluch.ru/archive/118/32847>. (In Russian).

10. Usakov, V. I. (1996). Osobennosti metodiki pervonachal'nogo razuchivaniya doshkol'nikami sportivnykh igr [Features of the methodology of initial learning of sports games by preschoolers]. In *Sovremennye nauchnye issledovaniya i peredovoi opyt resheniya problem fizicheskogo i psikhicheskogo zdorov'ya doshkol'nikov: sbornik statei* [Modern Scientific Research and Best Practices in Solving Problems of Physical and Mental Health of Preschoolers: Collection of Articles] (pp. 57–62). (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Сергей Олегович Истомин – начальник отдела по спортивной подготовке, ГАУ ДО Свердловской области СШОР «Академия хоккея «Спартаковец»; istomin-spartakovez@mail.ru

Марина Викторовна Швайковская – заместитель директора по спортивной работе, ГАУ ДО Свердловской области СШОР «Академия хоккея «Спартаковец»; marusa211179@mail.ru

Sergey Olegovich Istomin – Head of the Sports Training Department, State Autonomous Institution of Additional Education of the Sverdlovsk Region sports School of the Olympic Reserve “Spartakovets Hockey Academy”; istomin-spartakovez@mail.ru

Marina Viktorovna Shvaykovskaya – Deputy Director for Sports Work, State Autonomous Institution of Additional Education of the Sverdlovsk Region Olympic Reserve Sports School “Spartakovets Hockey Academy”; marusa211179@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 10.02.2024

Принята к публикации / Accepted: 12.03.2024

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИЕМОВ АНАЛИТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А. В. Гончаренко¹, А. В. Чудиновских²

¹ Свердловское областное отделение Всероссийского добровольного пожарного общества, Екатеринбург, Россия

² Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. Разработана методика начального обучения двигательным действиям, применявшаяся в первые 3 месяца занятий у мальчиков 10–12 лет. Методика базируется на теории поэтапного формирования ориентировочной основы действий. Правила техники использовались как критерии взаимооценки качества выполнения учебных заданий. Средний уровень обученности подъему в окно второго этажа учебной башни со старта составил 64% при достаточно высокой скорости выполнения.

Ключевые слова: обучение двигательным действиям, пожарно-спасательный спорт, аналитическая деятельность, юношеский спорт.

Для цитирования: Гончаренко А. В., Чудиновских А. В. Начальное обучение в пожарно-спасательном спорте с использованием приемов аналитической деятельности // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 83–88.

INITIAL TRAINING IN FIRE SPORT WITH ANALYTICAL TECHNIQUES USING

A. V. Goncharenko¹, A. V. Chudinovskikh²

¹Sverdlovsk regional branch of the All-Russian Voluntary Fire Society, Yekaterinburg, Russia;

²Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The developed method of initial training in motor actions has been used for boys 10–12 years within first 3 months of training. The methodology is based on the theory of step-by-step formation of an indicative framework of actions. The rules of technique were used as criteria for mutual evaluation of the quality of training exercises. The average training level in climbing on the second floor of the training tower from the start was 64% at a fairly high speed of performing.

Keywords: motor training, fire sport, analytical activity, youth sports

For citation: Goncharenko A. V., Chudinovskikh A. V. Initial training in fire sport with analytical techniques using// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 83–88.

© Гончаренко А. В., Чудиновских А. В., 2024

Пожарно-спасательный спорт (ПСС) – это служебно-прикладной вид спорта, включающий в себя выполнение нескольких видов упражнений как индивидуально, так и в команде. Занятия ПСС являются важнейшей составной частью подготовки личного состава пожарных подразделений и регулярно используются при тушении пожаров [4]. Помимо важного практического значения, это ещё и очень интересный, самобытный, захватывающий вид спорта, борющийся за право войти в олимпийскую семью. Ежегодно проводится большое количество соревнований различного уровня среди взрослых и детских команд. Привлечение детей в ПСС, их обучение и развитие в тренировочном процессе и участии во внутриспортивных и международных соревнованиях, является важной составляющей формирования положительного отношения к здоровому образу жизни, решает задачу подготовки резерва для противопожарной службы и других силовых ведомств Российской Федерации.

Подъем по штурмовой лестнице – один из наиболее зрелищных видов программы соревнований по ПСС, визитная карточка данного вида спорта. Это – координационно сложное упражнение, для успешного и быстрого выполнения которого необходимо закладывать основы техники с детского возраста. В настоящее время в ПСС обучение детей технике подъема по штурмовой лестнице в окно второго этажа учебной башни сводится к передаче личного опыта тренера, полученного им в своей спортивной жизни. При этом качество выполнения контролируется бессистемно с выборочным указанием на возникающие ошибки, используя секундомер в качестве своеобразного кнута. Этот подход позволяет достаточно быстро прогрессировать в результатах на время, но лишь тем, кто уже опережает сверстников в физической подготовленности. Такая «скороспелость» оборачивается неспособностью прибавлять в спортивных результатах уже через 2–3 года из-за пробелов в технической подготовке. Причины низкой скорости роста результатов дополняются усложнением правил выполнения подъема по штурмовой лестнице для каждой возрастной категории. Увлечение тренеров созданием атмосферы состязательности на занятиях и частые соревнования лишь усиливают отрицательные последствия ущербной технической подготовки, а неизбежные неудачи создают негативное воздействие на психику детей. Недостатки в технической оснащённости спортсмена могут с течением времени привести к травмам.

В учебно-методической литературе по ПСС преобладают сведения о физической подготовке, а вопросы обучения двигательным действиям в группах начальной подготовки не рассматриваются. Благодаря коммуникациям в сообществе тренеров удается обогатить свой опыт лишь отдельными методическими приемами обучения. Так, татарской тренерской школой с конца прошлого века прак-

тикуется первые попытки подъёма по штурмовой лестнице в окно второго этажа учебной башни выполнять босиком. Это позволяет на основе соответствующих кинестезических ощущений быстро закрепить заход на ступеньку с передней части стопы. Между тем, в практике начального обучения юных велосипедистов [5], легкоатлетов [2] и в других видах спорта успешно применяется теория формирования ориентировочной основы двигательных действий, предложенная М. М. Богеном [1]. Ее положения используются для разработки инструментария оценки и самооценки успешности обучения, при этом самоконтроль и взаимоконтроль рассматриваются в современной дидактике как одно из условий реализации принципа прочности [6]. Аналитические способности обеспечивают формирование программ предстоящей деятельности, творческого взаимодействия всех участников тренировочного процесса возможность анализа и оценки соревновательных результатов, их своевременной коррекции [3]. Способность к аналитической деятельности является одним из компонентов компетенции, основы которой должны и могут быть сформированы на ранних этапах многолетнего процесса подготовки спортсмена [7].

Цель работы: разработать ориентировочную основу двигательных действий в пожарно-спасательном спорте и в опытно-поисковой деятельности проверить эффективность выполнения спортсменами групп начальной подготовки приемов самоанализа при выполнении двигательных действий в соответствии с их техникой.

Исследование проведено на базе спортивного манежа Специализированной пожарно-спасательной части федеральной противопожарной службы Главного управления МЧС России по Свердловской области. Обобщены результаты обучения в группе начальной подготовки в течение первых трех месяцев занятий 2021–2023 годов. Количество занимавшихся суммарно составило 22 человека в возрасте 10–12 лет. Спортсменам объяснялась двигательная задача каждого действия, предлагались для заучивания основные опорные точки (ООТ), которые проговаривались перед началом и во время выполнения на низкой скорости специальных упражнений (таб. 1). Особенностью разработанной методики является использование заданий на самоанализ и анализ занимающимися в группе выполнения специальных упражнений и действий в целом с обоснованием своей оценки. Начиная со второго месяца занятий, юные спортсмены наблюдали за выполнением и по его окончании одному из них предлагалось оценить качество выполнения по числу выполненных правил техники – ООТ. Такие задания выполнялись с большим желанием, повышали познавательную активность и мотивацию на быстрое и качественное обучение. Данный подход к оценке успешности обучения был применен и при итоговом тестировании, результаты которого представлены в таб. 2.

Таблица 1

**Оrientировочная основа двигательных действий подъема в окно
второго этажа учебной башни со старта**

Двигательные действия	Основные опорные точки	Специальные упражнения
Старт и разгон	1. На старт – ноги готовы 2. Дави плечами воздух 3. Динно-быстро	1. Старты из различных положений. 2. Бег 10м с высокого старта с переменной ног перед стартовой линией. 3. Прыжки в шаге с места тройные
Бег до учебной башни	1. Раста головой вверх 2. Толкнись большим пальцем 3. Выше колени 4. Свободно	1. Ускорения 30 м 2. Бег до учебной башни на время 3. Все виды беговых упражнений 4. Эстафеты
Забегание на штурмовую лестницу	1. Удержать скорость 2. Голова – ракета 3. Корпус – струна	1. «Стенка» во второй этаж учебной башни со среднего разбега 2. Забегание на штурмовую лестницу без помощи рук 3. Прыжки в длину с разбега с использованием гимнастического мостика
Бег по штурмовой лестнице	1. По своим ступенькам 2. Синхронность движений 3. Держать ритм 4. Спина прямая	1. Упражнение «раз-два» для закрепления синхронной работы рук и ног 2. «Стенка» во второй этаж учебной башни: медленно и плавно 3. «Стенка» во второй этаж учебной башни с первой ступеньки 4. Эстафеты с финишем во второй этаж учебной башни.
Финиш в окно	1. Тянуть руками в окно 2. Сохранять ритм 3. Ноги на ширину плеч.	1. Упражнение «раз-два-три» на синхронность работы рук и ног 2. Финиш во второй этаж учебной башни с девятой ступеньки 3. Прыжки через барьеры. 4. Бег с барьерами с акцентом на ритм.

Достаточно высокие индивидуальные уровни обученности к концу экспериментального периода обусловили рост спортивно-технических результатов в данном упражнении. Время пробегания с высокого старта до учебной башни на расстоянии 32,25 м, фиксируемое по касанию первой ступеньки составило в среднем $6,48 \pm 0,11$ с, а средний по группе результат выполнения всего упражнения равнялся $11,94 \pm 0,10$ с.

Таблица 2

Результаты начального обучения подъему в окно второго этажа учебной башни со старта

Двигательные действия	Максимальный балл	Фактический балл, $M \pm m$	Средний уровень обученности, %
Старт и разгон	3	2,18±0,10	73
Бег до учебной башни	4	2,91±0,10	73
Забегание на штурмовую лестницу	3	1,82±0,11	61
Бег по штурмовой лестнице	4	2,55±0,11	64
Финиш в окно	3	2,09±0,10	52
Упражнение в целом	17	10,82±0,10	64

Использование ориентировочной основы двигательных действий в качестве инструмента самооценки в процессе обучения позволило повысить мотивацию юных спортсменов к закреплению специальных знаний, достижению понимания необходимости выполнения правил техники. 6 спортсменов превысили 80-процентный уровень обученности данному упражнению после первых трех месяцев занятий. Подобная результативность наблюдается в обучении другим упражнениям программы пожарно-спасательного спорта и подтверждается высокими достижениями на областных и всероссийских соревнованиях.

Список литературы

1. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика. Изд. 2-е, доп. М. : Либроком, 2010. 193 с.
2. Гайл, В. В., Чудиновских, А. В., Фатахов, А. П. Компетентностно ориентированная технология подготовки юных легкоатлетов-спринтеров // Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире : сб. науч. тр. XXI рос. науч.-практ. конф. (с междунар. участием). Екатеринбург, 2019. С. 523–531.
3. Костюнина, Л. И., Маркин, М. О. Развитие аналитических способностей спортсменов в процессе тренировочно-соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2014. № 5. С. 66–70.
4. Пожарно-спасательный спорт : учеб. пособие / А. Н. Зубарев [и др.]. СПб. : СПбУ ГПС МЧС России, 2021. 122 с.
5. Погапов, И. С., Чудиновских, А. В. Формирование компетенций велосипедиста в шоссейных гонках у юношей 13–14 лет // Современные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф.. Актобе, 2018. С. 399–404.
6. Хуторской, А. В. Современная дидактика : учеб. для вузов. СПб. : Питер, 2001. 544 с.
7. Чудиновских, А. В., Гайл, В. В. Компетентностно ориентированные образовательные технологии в подготовке юных спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2, № 3. С. 71–76.

References

1. Bogen, M. M. (2010). *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka: obuchenie dvigatel'nyh dejstviyam: teoriya i metodika*. [Physical Education and Sports Training: Motor Activities Teaching: Theory and Methodology] (2nd ed., supplement). Librocom. (In Russian).
2. Gail, V. V., Chudinovskikh, A. V., & Fattakhov, A. P. (2019). Kompetentnostno orientirovannaya tekhnologiya podgotovki yunyh legkoatletov-sprinterov [Competence-oriented Technology of Training of Young Athletes-Sprinters]. In *Rossijskij chelovek i vlast' v kontekste radikal'nyh izmenenij v sovremennom mire: sbornik nauchnyh trudov 21 rossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem)* [Russian Man and Power in the Context of Radical Changes in the Modern World: Collection of Scientific Proceedings of the 21st Russian Scientific and Practical Conference (from the International Participation)] (pp. 523–531). University of the Humanities. (In Russian).
3. Kostyunina, L. I., & Markin, M. O. (2014). Razvitie analiticheskikh sposobnostej sportsmenov v processe trenirovochno-sorevnovatel'noj deyatel'nosti [Development of Analytical Skills of Athletes in the Process of Training and Competitive Activity]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. [Theory and Practice of Physical Culture], 5, 66–70. (In Russian).
4. Zubarev, A. N., Vahleev, A. V., Simonenko, A. S., & Vorob'ev, R. S. (2021). *Pozharno-spasatel'nyj sport* [Fire and rescue sports]. St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia. (In Russian).
5. Potapov, I. S., & Chudinovskikh, A. V. (2018). Formirovanie kompetencij velosipedista v shossejnyh gonkakh u yunoshej 13–14 let [Formation of Cyclist's Competencies in Road Racing Among Boys Aged 13–14]. In *Sovremennye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta : sbornik materialov mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii*. [Modern Problems of Physical Culture and Sports Development: A Collection of Materials of the International Scientific and Practical Conference] (pp. 399–404). Aktobe Regional State University. (In Russian).
6. Khutorskoy, A.V. (2001). *Sovremennaya didaktika: uchebnik dlya vuzov* [Modern Didactics: Textbook for Universities]. Peter. (In Russian).
7. Chudinovskikh, A. V., & Gail, V. V. (2022). Kompetentnostno orientirovannye obrazovatel'nye tekhnologii v podgotovke yunyh sportsmenov [Competence-oriented Educational Technologies in the Training of Young Athletes]. *Aktual'nye voprosy sportivnoj psihologii i pedagogiki* [Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy], 2(3), 71–76. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Андрей Валерьевич Гончаренко – инструктор по спорту, Свердловское областное отделение Всероссийского добровольного пожарного общества; avgoncharenko@list.ru

Анатолий Владимирович Чудиновских – кандидат биологических наук, доцент, Уральский федеральный университет; a.v.chudinovskikh@urfu.ru

Andrey Valerievich Goncharenko – sports instructor, Sverdlovsk regional branch of the All-Russian Voluntary Fire Society, Yekaterinburg, Russia; avgoncharenko@list.ru

Anatoly Vladimirovich Chudinovskikh – PhD (Biological), Associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; a.v.chudinovskikh@urfu.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 27.02.2024

Принята к публикации / Accepted: 15.03.2024

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ К ЗИМНЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СЕЗОНУ

И. А. Сухорукова

Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина,
Омск, Россия

Аннотация. В статье рассматривались особенности средств и методов специальной физической подготовки студентов, занимающихся спортивным ориентированием к зимнему соревновательному сезону. Изложены факторы педагогического эксперимента на примере разработки учебно-тренировочной трассы. Проанализированы особенности контрольного тестирования. Получены сведения о положительной взаимосвязи в таких тестах, как лыжная гонка (свободный стиль), лыжный спринт, прыжки в высоту с места, подъем туловища и соревновательными результатами участников педагогического эксперимента.

Ключевые слова: зимнее спортивное ориентирование, маркированная трасса, студенческий спорт, соревнования, специальная физическая подготовка.

Для цитирования: Сухорукова И. А. Специальная физическая подготовка спортсменов-ориентировщиков к зимнему соревновательному сезону // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 89–94.

SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF ORIENTEERING ATHLETES FOR THE WINTER COMPETITION SEASON

I. A. Sukhorukova

Omsk State Agrarian University named after P. A. Stolypin, Omsk, Russia

Abstract. The article considers the features of the means and methods of special physical training for the students engaged in orienteering for the winter competitive season. The factors of the pedagogical experiment using the example of the development of an educational and training route have been described. The features of control testing have been analyzed. Information was obtained on the positive relationship in such tests as cross-country skiing (free style), ski sprint, high jump from a place, lifting the trunk and the competitive results of participants in the pedagogical experiment.

Keywords: winter orienteering, marked track, student sports, competitions, special physical training.

For citation: Sukhorukova I. A. Special physical training of orienteering athletes for the winter competition season // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 89–94.

Зимнее спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники соревнований на лыжах должны найти контрольные пункты, находящиеся на местности, используя спортивную карту и компас. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции. Зимнее ориентирование имеет свою специфику. Лыжная гонка по лыжной трассе сочетается с одновременной сложной мыслительной работой, связанной с постоянным контролем своего местонахождения и безошибочного определения контрольных пунктов [6].

По зимнему спортивному ориентированию проводятся в среднем Кубковые старты Омской области, их число может составлять до 10 стартов в год. Сборная команда Омской области также участвует в межрегиональных соревнованиях, примерно 3–4 раза в год.

Спортсмены высших разрядов, как правило, выбирают специализацию зимнего либо летнего ориентирования. Тогда как обучающиеся вузов, зачастую принимают участие во всех видах спортивного ориентирования. Это связано с тем, что студенты намеренно пробуют различные всесезонные старты.

Для студентов, занимающихся зимним спортивным ориентированием, является важным наличие таких профессиональных качеств, как общая и силовая выносливость, эмоциональная устойчивость, оперативная память, быстрота мышления, предъявляются повышенные требования к зрительному и слуховому анализаторам и функциям вестибулярного аппарата. В связи с этим, решением данного вопроса могут стать занятия таким видом спорта, как спортивное ориентирование [8,9].

Цель исследования – определить наиболее эффективные средства и методы подготовки спортсменов-ориентировщиков к зимнему соревновательному сезону.

Был проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования, с целью выявления современных тенденций подготовки спортсменов-ориентировщиков. Многие авторы отмечают, что принятие решений на трассе требует не только сочетать физические и умственные нагрузки на фоне постоянно меняющихся внешних условий и эмоционального напряжения, но и требует быстрой и точной оценки сложившейся ситуации, умения самостоятельно мыслить [1,2,7].

Авторы В. В. Миронов, А. Н. Мисоченко, С. В. Левин считают, что спортсмену-ориентировщику необходимы хорошо развитые физические качества (выносливость, ловкость, сила) и ряд психомоторных характеристик и психических свойств личности, обеспечивающих глубокое освоение навыков работы с картой и компасом и позволяющих безошибочно выполнять сложные мыслительные операции в кратчайшие сроки и с наилучшим результатом. В своих исследованиях, они пришли к выводу, что результат в спортивном ориентировании во многом зависит от скорости преодоления дистанции и точности сенсорных и мыслительных операций по вопросу определения своего местонахождения на местности относительно контрольных пунктов. Однако проблема подготовки спортсмена-ориентировщика

намного сложнее, т. к. она связана с необходимостью сопряжения физической, технической и интеллектуальной подготовки, о чем указывают в своей работе Пягай Л. П. и Сухорукова И. А. [3,5].

Анализ научно-методической литературы показал, что существует рейтинг среди физических качеств, которые оказывают существенное влияние на эффективность подготовки спортсменов-ориентировщиков (таблица 1).

Таблица 1

Влияние физических качеств на результативность соревновательной деятельности в спортивном ориентировании (по данным анкетирования тренеров)

Физические качества	Тесты	Уровень влияния
Выносливость	Бег 3000, муж; 2000 ж	3
Сила	Подъем туловища, к-во раз	3
Быстрота	Бег 100, м	2
Ловкость	Челночный бег, с	2
Гибкость	Наклон, см	1

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

При планировании объема тренировочных средств в многолетнем тренировочном процессе, по мнению Е. В. Попова, необходимо учитывать оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки.

Автор в своих наблюдениях определил, что эффективными средствами развития выносливости у ориентировщиков выступают длительные (не менее 5 км) кроссы в условиях пересеченной местности, передвижение на лыжероллерах, имитационное передвижение с лыжными палками, кросс-походы и многие другие виды физических упражнений [3].

Одним из важных этапов нашего исследования стала подготовка технической экспериментальной трассы для проведения учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе.

Сама идея разработки и подготовки трассы возникла на основании соревновательных условий, которые предоставляют организаторы соревнований по зимнему спортивному ориентированию в различных регионах нашей страны. Как правило, данные соревнования происходят в лесопарковой полосе, она всегда разнообразна, отличается не только наличием деревьев и кустарников, а также имеются подъемы, спуски, склоны. Зачастую трасса имеет развороты и другие препятствия, преодоление которых увеличивает время прохождения соревновательной дистанции.

Для проведения педагогического эксперимента была сформирована группа студентов, занимающихся зимним спортивным ориентированием в составе 10 человек. В программу тренировок были включены дополнительные средства и методы по специальной физической подготовки. А именно, СФП с учетом условий трассы, где существуют естественные помехи; прохождение отрезков трассы в скоростном режиме с чередованием бега по кругу; преодоление множества поворотов и восхождений; поиск КП по карте для зимнего ориентирования и по памяти.

Для подтверждения эффективности нашего педагогического эксперимента были проведены соревнования по зимнему спортивному ориентированию. В них приняли участие 12 студентов секции спортивного ориентирования в ОмГАУ, которые занималась в течение месяца по общепринятой методике и 10 человек, которые занимались по экспериментальной программе в течение двух месяцев.

Каждый участник соревнований получал карту, на которой нанесены контрольные пункты, имеющие одинаковую оценку – по одному (два, три) очка, а результат участника определяется количеством взятых КП. Участник за контрольное время должен набрать как можно больше очков и улучшить контрольное время.

Проведённый нами анализ специальной физической подготовки занимающихся зимним спортивным ориентированием показал, что наиболее эффективны такие виды деятельности, как лыжная гонка (свободный стиль) 3000 м – женщины; 5000 м – мужчины; лыжный спринт (женщины – 1300 м; мужчины 1600 м; прыжки в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; подъем туловища из И.П. лежа на спине (Табл. 2).

Таблица 2

Результаты тестирования специальной физической подготовки по виду спорта зимнее спортивное ориентирование

Виды подготовки	КГ	ЭГ	P<0,05*
юноши			
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км (мин, с)	29,6±4,4	25,32±3,2	*
Лыжный спринт 1600 м	10,2±2,6	8,1±1,6	*
Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	25±3,5	26±2,2	*
Подъем туловища из И.П. лежа на спине	36,4±2,2	50,4±2,2	*
девушки			
Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км (мин, с)	21,40±4,2	18,36±2,6	*
Лыжный спринт 1300 м	10,5±3,6	8,5±1,6	*
Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	18,30±1,2	22,40±1,4	*

Окончание табл. 2

Виды подготовки	КГ	ЭГ	P<0,05*
Подъем туловища из И.П. лежа на спине	34,4±2,2	45,4±2,2	*

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа

Подводя итоги результатов исследования, есть основание сделать следующие выводы:

1. Учебно-тренировочная трасса должна иметь не менее 16 контрольных пунктов; круги с различным направлением движения; повороты; разновысокий рельеф местности; лыжню для конькового и классического ходов.

2. Специальная физическая подготовка занимающихся зимним спортивным ориентированием обязательно должна включать такие виды деятельности, как лыжная гонка (свободный стиль), лыжный спринт, подъем туловища. Об этом свидетельствуют расчеты корреляции в данных тестах и соревновательными результатами.

Список литературы

1. Майоркина, И. В., Сухорукова, И. А. Особенности использования технико-тактических приемов спортсменами ориентировщиками Омской области // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 11. С. 261–264.
2. Марченко, К. А., Терехина, И. В. Использование лыжной подготовки как вида физической деятельности на элективных курсах по физической культуре Омского ГАУ // Вопросы педагогики. 2020. № 4. С. 165–168.
3. Миронов, В. В., Мисоченко, А. Н., Левин, С. В. Ориентирование как спорт // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 4. С. 129–134.
4. Попов, Е. В. Развитие специальной выносливости у детей подросткового возраста, занимающихся спортивным ориентированием // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Смоленск, 2021. 150 с.
5. Пягай, Л. П., Сухорукова, И. А. Эффективность применения специализированной полосы препятствий для совершенствования кроссовой подготовки у студентов, занимающихся спортивным ориентированием // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 12. С. 314–318.
6. Рютина, Л. Н., Марчук, В. Н., Лихтина, Л. Я. Ориентирование в спорте // Colloquium-journal. 2020. № 1. С. 83–86. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/orientirovanie-v-sporte> (дата обращения: 12.02.2024).
7. Сапожников, А. В. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков различной квалификации // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : межвуз. сб. науч. тр. Смоленск, 2005. С. 50–54.
8. Трифоненкова, Т. А. (2020). Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов : учеб. пособие. Красноярск : Сибир. гос. ун-т науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнева 2020. 98 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/107231.html> (дата обращения: 16.02.2024). ISBN 978-5-86433-819-3.
9. Черников, Д. Д., Лагуткина, И. А., Ишанова, О. В. Спортивное ориентирование как важная часть ППФП студентов строительных специальностей // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7–2. С. 89–89. URL: <https://expeducation.ru/article/view?id=5592> (дата обращения: 12.02.2024).

References

1. Mayorkina, I. V., & Sukhorukova, I. A. (2019). Osobennosti ispol'zovaniya tekhniko-takticheskikh priemov sportsmenami orientirovshchikami Omskoj oblasti [Features of the use of technical and tactical techniques by orienteering athletes of the Omsk region]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 11(177), 261–264. (In Russian).
2. Marchenko, K. A., & Terekhina, I. V. (2020). Ispol'zovanie lyzhnoj podgotovki kak vida fizicheskoy deyatel'nosti na elektivnykh kursakh po fizicheskoy kul'ture Omskogo GAU [The use of Ski Training as a Type of Physical Activity in Elective Courses on Physical Culture of Omsk State University]. *Voprosy pedagogiki* [Questions of Pedagogy], 4(1), 165–168. (In Russian).
3. Mironov, V. V., Misochenko, A. N., & Levin, S. V. (2017). Orientirovanie kak sport [Orienteering as a Sport]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 4(146), 129–134. (In Russian).
4. Popov, E. V. (2021). Razvitie special'noj vynoslivosti u detej podrostkovogo vozrasta, zanimayushchihsya sportivnym orientirovaniem [Development of special endurance in adolescent children engaged in orienteering]. In *Problemy i perspektivy razvitiya sportivnogo orientirovaniya i aktivnykh vidov turizma: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Problems and Prospects of Development of Orienteering and Active Types of Tourism: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation] (pp. 150). Smolensk Institute of Physical Culture. (In Russian).
5. Pyagai, L. P., & Sukhorukova, I. A. (2021). Effektivnost' primeneniya specializirovannoy polosy prepyatstvij dlya sovershenstvovaniya krossovoj podgotovki u studentov, zanimayushchihsya sportivnym orientirovaniem [The effectiveness of using a specialized obstacle course to improve cross-country training for students engaged in orienteering]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 12(202), 314–318. (In Russian).
6. Rytina, L. N. (2020). Orientirovanie v sporte [Orienteering in sports]. *Colloquium-journal*, 1, 83–86. <https://cyberleninka.ru/article/n/orientirovanie-v-sporte>. (In Russian).
7. Trifonenkova, T. A. (2020). *Fizicheskaya kul'tura. Sportivnoe orientirovanie v fizicheskom vospitanii studentov* [Physical Culture. Orienteering in Physical Education of Students]. Reshetnev Siberian State University of Science and Technology <https://www.iprbookshop.ru/107231.html>. (In Russian).
8. Sapozhnikov, A. V. (2005). Faktory, opredelyayushchie effektivnost' sorevnovatel'noj deyatel'nosti sportsmenov-orientirovshchikov razlichnoj kvalifikacii [Factors determining the effectiveness of competitive activity of orienteering athletes of various qualifications]. In *Problemy fizicheskoi kul'tury i sporta v sovremennykh usloviyakh: mezhvuzovskii sbornik nauchnykh trudov* [Problems of Physical Culture and Sports in Modern Conditions: Interuniversity Proceedings of Scientific Works] (pp. 50–54). Smolensk Institute of Physical Culture. (In Russian).
9. Chernikov, D. D., Lagutkina, I. A., & Ishanova, O. V. (2014). Sportivnoe orientirovanie kak vazhnaya chast' PAPT studentov stroitel'nykh special'nostej [Orienteering as an Important Part of the PAPT of Students of Construction Specialties]. *Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya* [International Journal of Experimental Education], 7(2), 89–89. <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5592>. (In Russian).

Информация об авторе / Information about the author

Ирина Анатольевна Сухорукова – старший преподаватель, Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина; ia.sukhorukova@omgau.org

Irina Anatolyevna Sukhorukova – senior Lecturer, Omsk State Agrarian University named after P. A. Stolypin; ia.sukhorukova@omgau.org

Рукопись поступила в редакцию / Received: 05.03.2024

Принята к публикации / Accepted: 21.03.2024

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ

DOI 10.15826/spp.2024.1.101
УДК 378.172

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» У СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ И СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

М. В. Белавкина

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Цель исследования заключалась в изучении представлений студентов первого курса и содержании понятия «физическая культура» в контексте здоровьесбережения. В исследовании приняло участие 150 студентов первого курса, которым было предложено на первом этапе дать свое понимание терминов «физическая культура» и «здоровье», а на втором этапе студентам были предложены теоретические занятия. В ходе занятий у студентов формировались компетенции, связанные с самостоятельными навыками оценивания здоровья, а также способностью выбирать соответствующие виды нагрузки. В ходе анализа работ студентов выявлены их представления о здоровье и способах его сохранения. Результаты исследования показывают, роль оценки «входящих» знаний и представлений для отбора содержания и методов работы со студентами в рамках учебных дисциплин.

Ключевые слова: студенты, здоровьесбережение, физическая культура

Для цитирования: Белавкина М. В. Формирование навыков здоровьесбережения в контексте реализации дисциплины «физическая культура и спорт» у студентов непрофильных вузов и специальностей // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 95–101.

FORMATION OF HEALTH SKILLS IN THE CONTEXT OF IMPLEMENTING THE DISCIPLINE “PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS” IN STUDENTS OF NON- CORE UNIVERSITIES AND SPECIALTIES

M. V. Belavkina

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

© Белавкина М. В., 2024

Abstract. The purpose of the study was to study the ideas of the first-year students and the content of the concept of “physical culture” in the context of health care. 150 first-year students took part in the study. At the first stage they were asked to give their understanding of the terms “physical culture” and “health”, and at the second stage the students were offered theoretical classes. During the lessons, students developed competencies related to independent health assessment skills, as well as the ability to choose appropriate types of workload. During the analysis of the students’ works, their ideas about health and ways to preserve it were revealed. The results of the study show the role of evaluating “incoming” knowledge and ideas for the selection of content and methods of working with students within academic disciplines.

Keywords: students, health conservation, physical education

For citation: Belavkina M. V. Formation of health skills in the context of implementing the discipline “physical education and sports” in students of non-core universities and specialties// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 95–101.

Актуальность. Показателями цивилизованного общества является качество жизни детей и людей старшего поколения. Однако, с точки зрения возможностей реализации обозначенных государством задач социально-экономического, политического и культурного развития и демографической безопасности важнейшим критерием становится сохранение здоровья молодежи [3, 4]. Задачей высшей школы является не только подготовка квалифицированного специалиста с высокой работоспособностью, но и формирование представлений и, что более важно компетенций, направленных на поддержание уровня физической подготовленности для достижения активного и здорового долголетия в социальном и профессиональном плане [1, 8]. К сожалению, данные оценки состояния здоровья студентов, демонстрируют неблагоприятную ситуацию. Проведенный Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации мониторинг выявил, что только 14,6% выпускников школ считаются здоровыми. При распределении по группам, связанным с построением занятий физической культурой 10–15% студентов являются полностью освобожденными от практических занятий, от 25 до 45% направляются в специальные медицинские группы. К сожалению, к окончанию университета наблюдается увеличение студентов, имеющих нарушения в состоянии здоровья, также прослеживается тенденция раннего «проявления» хронических заболеваний [6]. Существует ряд факторов, негативно влияющих на показатели здоровья и функционального состояния, основные из которых представлены на рисунке 1. Обозначенные проблемы выдвигают перед высшими учебными заведениями задачу, связанную с реализацией основ здоровьесберегающей среды. Под понятием здоровьесбережение понимается активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья [2]. Отметим, что само определение подразумевает активность субъекта, его заинтересованность к овладению практиками, связанными с сохранением и укреплением здоровья. А такая работа возможна при наличии мотивов, знаний и навыков [5].

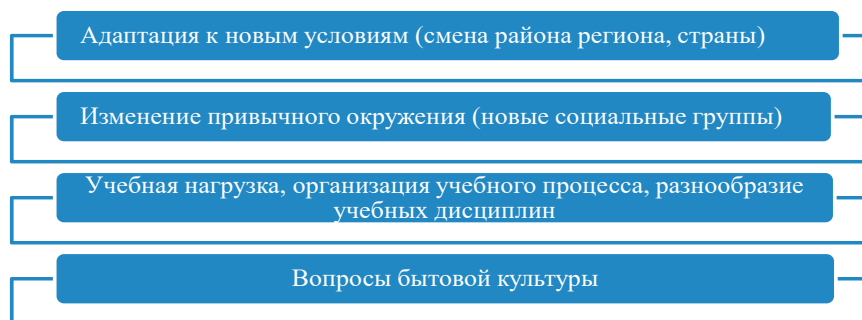


Рисунок 1. Факторы, влияющие на снижение качества здоровья студентов

Для студентов, обучающихся на направлениях подготовки в области физической культуры и спорта, вопрос сохранения и укрепления здоровья связан с профессиональными компетенциями. Наличие в учебном плане дисциплин медико-биологического профиля, профессионально ориентированных предметов позволяет студентам физкультурно-спортивных вузов и факультетов понимать основы функционирования организма, осознавать роль двигательной активности для сохранения физического, психического и социального компонентов здоровья. Для студентов непрофильных вузов и специальностей потенциал здоровьесбережения связан, в первую очередь, с реализацией такой дисциплины как «физическая культура и спорт» (теоретическая и практическая часть). При выборе содержания указанной дисциплины для реализации определенных стандартом компетенций важно, чтобы ожидания студентов и образовательные модули находились в системе взаимовлияния. Это поставило задачу определить исходные представления студентов для дальнейшей коррекции содержательной и методической работы.

Целью работы стало изучение исходных представлений студентов первого курса такой дефиниции как «физическая культура» в контексте здоровьесбережения. Понимание потребностей студентов к дисциплине, определение различия между исходными понятиями и теми задачами, которые реализует учебная дисциплина «физическая культура и спорт» поможет расставить акценты в представлении содержания, скорректировать применение различных методов обучения. Такая работа активизирует познавательную деятельность студентов, поскольку позволяет пройти от поверхностных к глубоким знаниям о законах функционирования организма. При этом важно использовать методы работы, связанные с интенсивным напряжением умственной деятельности.

Результаты исследования. На первом этапе эксперимента было проведено анкетирование студентов первого курса (около 150 человек). Обучающимся было предложено дать свое понимание терминов «физическая культура» и «здоровье». Поскольку ответы были даны

в свободной форме, мы сгруппировали их по тематическим блокам на основании ключевого сходства. Были получены весьма интересные данные. Первый по числу ответов был блок, который условно назвали «результативность». Большинство респондентов воспринимают занятия физической культурой как достижение результатов в двигательных тестах. При этом часть опрошенных (около 40%) сводили показатели только как основание для получения положительной оценки, другие – как доказательство качественного уровня физической подготовки. Полученные данные, связанные с приоритетностью восприятия «физической культуры» через оценку, не вызывают удивления. Предмет является обязательным в школьной программе и, как все, имеет обязательное оценивание. Реализация дисциплины строится под руководством опытного учителя, сами нормативы рассчитаны с точки зрения возрастной физиологии и позволяют реализовывать процесс, направленный на корректное формирование и развитие организма детей и подростков. Это, безусловно, достижение отечественной системы образования. Однако, для того, чтобы студент мог самостоятельно заниматься, применять оздоровительные технологии, грамотно выстраивать собственный двигательный режим в изменившихся условиях, важно показать влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности организма. Кроме того, предполагается, что после окончания высшего учебного заведения стремление и способность выстраивать собственный двигательный режим будет зависеть, в том числе, от сформированных навыков и наличия осознанных мотивов.

Ответы студентов первого курса, где проводится параллель между «физической культурой» и функциональными показателями составили второй по представленности блок. Значительная часть респондентов понимает значимость двигательной активности для развития организма, однако, дополнительный опрос показал, что есть отсутствие глубоких знаний о механизмах такого влияния. При этом студенты достаточно осведомлены о строении организма, основах физиологии, но понимание процессов, раскрывающих влияние двигательной активности на анатомио-физиологические основы развития не сформированы в полной мере. Именно это позволило скорректировать материал лекционных занятий, а также задания практической направленности. Наименее частыми оказались ответы, раскрывающие комплексное воздействие двигательной активности на здоровье. Если взаимосвязь занятий физическими упражнениями и физическим здоровьем осознается (хотя и вне глубокого понимания механизмов), то влияние движений на уровень психологического комфорта, когнитивных способностей практически не рассматривается. Уже на первых занятиях было отмечено, что первокурсники проявляют особый интерес именно к изучению роли и механизма использования двигательной активности для активизации мыслительных процессов. Поступление в высшее учебное заведение связано с интеллектуальной деятель-

ностью, а значит, способы и механизмы ее улучшения привлекают внимание. Относительно восприятия студентами определения «здоровье» было выявлено, что большинство опрошенных связывают его с показателями физического развития. О составляющих компонентах психологического и социального характера были ознакомлены около трети респондентов. Это тревожный сигнал, поскольку поступление в высшее учебное заведение связано с изменением социальной среды, значительным эмоциональным напряжением, изменяется привычный уклад жизни, связанный с повышением самостоятельности в решении бытовых вопросов, планирования режима дня, рациона питания и, что особенно актуально в молодежной среде – сна.

На втором этапе исследования стали применять включенные в содержание дисциплины «физическая культура и спорт» (в Южном федеральном университете) компоненты, способные представить научно обоснованные (а не «взятые из Интернета») рекомендации по организации жизнедеятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Целесообразным оказалось использование тестовых методик, направленных на изучение самими студентами базовых составляющих здоровья, а также соответствия собственного уклада жизни требованиям сбережения здоровья. В ходе изучения «теоретической части» дисциплины нами делались акценты на формирование компетенций, связанных с самостоятельными навыками оценивания здоровья, а также способностью выбирать соответствующие виды нагрузки. С этой целью были использованы батареи тестов психолого-педагогической направленности и общепринятые способы оценки функционального состояния [4, 9]. Задача педагога состояла в ознакомлении с методикой использования тестов, а также с правилами выбора адекватных и простых методов самообследования [7]. Дополнительно оценивали динамику мотивации студентов к осознанному практическим занятиям по дисциплине «физическая культура и спорт». Полученные результаты свидетельствуют о достоверном увеличении количества студентов с высоким уровнем мотивации достижения успеха на практических занятиях для доведения уровня здоровья и функционального состояния органов и систем до показателей, соответствующих оптимальным возрастным интервалам.

Выводы. Оценивание исходных представлений студентов позволяет как в содержательном, так и методическом плане скорректировать устоявшиеся мнения о роли двигательной активности, развить интерес к изучению основ и навыков здоровьесбережения. Такой подход позволяет трансформировать смысловые акценты и реализовать познавательный потенциал студентов. Овладение в студенческом возрасте умением понимать и контролировать собственный организм, осознавать и на практике использовать методики, связанные с оценкой уровня здоровья – важнейшее условие здоровьесбережения, мотивирующий фактор к занятиям физической культурой на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Белавкина М. В., Аракелян Г. Л., Фадеева В. В. Психолого-педагогические аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2022, № 3 (69). С. 115–119.
2. Бонкало Т. И., О. Б. Полякова. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования. Москва: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. 206 с.
3. Лысенко Д. С. Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, В. Н. Федорец, А. В. Арутюнян // Университетский Терапевтический Вестник. 2023. 5 (2). С. 57–67.
4. Промышленная санитария и гигиена труда. Здоровье и работоспособность / М. В. Белавкина, А. В. Борисова, А. В. Лысенко и [др.]. Ростов-на-Дону: РГУПС. 2022. 108 с.
5. Пягай Л. П., Семенова Г. И. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 51–58.
6. Самоконтроль и оценка физического здоровья студенческой молодежи: учебно-методическое пособие // И. Н. Сырова, Л. И. Серазетдинова, Р. Ф. Волкова, С. Ф. Усманова. Казань: Казанский университет. 2023. 89 с.
7. Семёнова Г. И., Григорьев П. А. Выявление дисфункций в организме и способы их устранения на основе функционального тестирования // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 27–29.
8. Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, Л. А. Сорокина и [др.]. // Успехи геронтологии. 2022. Т. 35, № 1. С. 61–67.
9. Финоченко Т. А., Лысенко А. В., Лысенко Д. С.. Состояние психосоматического здоровья в неблагоприятных условиях профессиональной деятельности. Ростов-на-Дону: РГУПС, 2017. 101 с.

References

1. Belavkina, M.V., Arakelyan, G.L., Fadeeva V. V. (2022). Psihologo-pedagogicheskie aspekty motivacii studentov k zanyatiyam fizicheskoj kul'turoj [Psychological and pedagogical aspects of motivating students to engage in physical culture] *Vestnik Kalininskogo filiala Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of the Kaliningradsky branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 3 (69), 115–119. (In Russian).
2. Bonkalo, T. I., Polyakova, O. B. (2023). *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v uchebnoj i professional'noj deya-tel'nosti: uchebnik dlya obuchayushchih-sya po napravleniyam medicinskogo i psihologicheskogo obrazovaniya* [Health-saving technologies in educational and professional activities: a textbook for students in the fields of medical and psychological education]. Moscow: GBU "NIIOZMM DZM". (In Russian).
3. Lysenko, D.S., Lysenko A. V., Fedorets V. N. (2023). Aktivnoe i zdravoe dolgoletie: nadezhdy, razocharovaniya, perspektivy [Active and healthy longevity: hopes, disappointments, prospects]. *Universitetskij Terapevticheskij Vestnik* [University Therapeutic Bulletin]. 5 (2). 57–67. (In Russian).
4. Belavkina, M.V., Borisova, A.V., Lysenko A. V., Lysenko D. S., Finochenko T. A. (2022). Belavkina, M. V. *Promyshlennaya sanitariya i gigiena truda. Zdorov'e i rabotosposobnost'* [Industrial sanitation and occupational hygiene. Health and work safety]. Rostov-on-Don: RGUPS. (In Russian).
5. Pyagai, L.P., Semenova, G.I. (2023). *Zdorov'eformiruyushchie tekhnologii v fizicheskom vospitanii studentov* [Health-forming technologies in physical education of students] *Current issues of sports psychology and pedagogy*, 3 (3), 51–58.

6. Syrova, I.N., Serazetdinova, L.I., Volkova, R.F., Usmanova S. F. (2023). *Samokontrol' i ocenka fizicheskogo zdorov'ya studencheskoj molodezhi: uchebno-metodicheskoe posobie* [Self-control and assessment of the physical health of students: an educational and methodological guide] Kazan: Kazan University. (In Russian).

7. Semenova, G.I., Grigoriev, P.A. (2021). Identification of dysfunctions in the body and ways to eliminate them on the basis of functional testing [Theory and practice of physical culture], 2, 27–29. (In Russian).

8. Lysenko, D.S., Lysenko, A.V., Sorokina, L.A., Buinov, L.G., Harutyunyan A. V. (2022). Uskorennoe starenie kak risk cifrovizacii obrazovaniya: vozmozhnosti profilaktiki [Accelerated aging as a risk of digitalization of education: possibilities of prevention]. *Uspekhi gerontologii* [Successes of Gerontology], 35, 1, 61–67. (In Russian).

9. Finochenko, T.A., Lysenko, A.V., Lysenko D. S. (2017). *Sostoyanie psihosomaticheskogo zdorov'ya v neblagopriyatnyh usloviyah professional'noj deyatel'nosti* [The state of psychosomatic health in adverse conditions of professional activity]. Rostov-on-Don: RSUPS. (In Russian).

Информация об авторе / Information about the author

Марина Валерьевна Белавкина – кандидат педагогических наук, доцент, Южный федеральный университет; mvbelavkina@sfnu.ru.

Marina Valeryevna Belavkina – PhD (Pedagogical), associate professor, Southern Federal University; mvbelavkina@sfnu.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 10.03.2024

Принята к публикации / Accepted: 21.03.2024

DOI 10.15826/spp.2024.1.102

УДК 37.042.1

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К СПОРТИВНОМУ ОТБОРУ ДЕТЕЙ

С. Г. Калмыкова, В. П. Никифорова

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище (техникум) Олимпийского резерва», г. Оренбург, Россия

Аннотация. Цель исследования рассмотреть современные подходы к отбору спортивно одаренных детей и обосновать эффективность внедрения модели отбора спортивно одаренных детей с определением их спортивной направленности на основе применения аппаратно-программного комплекса (АПК) «Стань чемпионом». В статье определены этапы спортивного отбора и представлена методика исследования спортивной предрасположенности на АПК «Стань чемпионом».

Ключевые слова: спортивный отбор, тестирование, АПК «Стань чемпионом», спортивные задатки, способности.

Для цитирования: Калмыкова С. Г., Никифорова В. П. Современный подход к спортивному отбору детей // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 102–106.

A MODERN APPROACH TO SPORTS SELECTION OF CHILDREN

S. G. Kalmykova, V. P. Nikiforova

State budgetary professional educational institution “College (technical school) of the Olympic Reserve”, Orenburg, Russia

Abstract. The purpose of the study is to consider modern approaches to the selection of sports-gifted children and to justify the effectiveness of the introduction of a model for the selection of sports-gifted children with the determination of their sports orientation based on the use of the hardware and software complex “Become a champion”. The article defines the stages of sports selection and presents a methodology for studying sports predisposition with using the complex “Become a champion”.

Keywords: sports selection, testing, АПК “Become a champion”, athletic inclinations, abilities.

© Калмыкова С. Г., Никифорова В. П., 2024

For citation: Kalmykova S. G., Nikiforova V. P. A modern approach to sports selection of children // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 102–106.

Актуальность проблемы определяется не только необходимостью достижения спортивных результатов в детско – юношеском и массовом спорте, но и степенью удовлетворенности от спортивных занятий. При поступлении в спортивную школу дети проходят тестирование. Выбор тестов, форму и время проведения испытаний каждая школа выбирает свое.

На сегодняшний день в России не существует ни единого научно обоснованного подхода к спортивному отбору одаренных детей, ни требований, предъявляемых к таким детям при отборе. Чаще всего решение о выборе спортивной секции принимают родители, исходя либо из популярности вида спорта; либо из наличия спортивных секций вблизи места жительства; либо из своих предпочтений в спорте. В последнее десятилетие существуют генетические тестирования, но генетические задатки могут реализовываться по-разному, так как среда, в которой растет и развивается ребенок, у всех разная. Более того, отсутствие генетической услуги в регионах и ее дороговизна делают тестирования доступной не всем.

Спортивный отбор своей целью определяет выявление детей, обладающими качествами, необходимыми в спортивной подготовке способными показать высокий спортивный результат. Платонов В. Н. и Запорожанов В. А. отметили, что качество детского и молодежного спорта не соответствует современному требованию, поскольку в большинстве видов спорта не менее 25% юношеских чемпионов сохраняют свою позицию при переходе на взрослую категорию [5].

В. К. Бальсевич, С. В. Брянкин уверены в том, что определение предрасположенности обусловило актуальность проблемы спортивного выбора в его исследовательском и организационно-практическом аспекте [2, 3].

Согласно ученым спортивный отбор является комплексом мероприятий, которые позволяют определить высокий уровень предрасположенности ребенка к какому-либо виду спортивной активности [1].

По мнению В. К. Гавердовского и В. М. Смолевского, содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основана на системах педагогических, медицинских и психофизиологических показателей высокого прогностического значения. Качество выбора является важнейшим условием успеха многолетней спортивной подготовки. Основным метод спортивного отбора – метод тестирования задатков, способностей и физической подготовленности [4].

Процедуру спортивного отбора К. К. Платонов делит на три этапа: определение специфики требований будущей деятельности; прогнозирование возможностей конкретных кандидатов; принятие положительного или отрицательного решения и его реализация [5].

В связи выше изложенным представляется крайне актуальным создание и внедрение во все субъекты Российской Федерации научно обоснованной, современной системы отбора спортивно одаренных детей.

Цель исследования: обосновать эффективность внедрения модели отбора спортивно одаренных детей с определением их спортивной направленности на основе применения АПК «Стань чемпионом».

Гипотеза: мы предположили, что эффективность спортивного отбора и ориентации повысится при использовании аппаратно – программного комплекса для скрининговой оценки организма и тестирования уровня физической подготовленности «Стань чемпионом». Спортивное тестирование на АПК «Стань чемпионом» призвано помочь детям определить их предрасположенность к занятию тем или иным видом спорта.

Аппаратно – программный комплекс для скрининговой оценки организма и тестирования уровня физической подготовленности «Стань чемпионом» состоит из следующих измерений – от давления до ЭКГ и компьютера.

Современная мобильная система позволяет проводить тестирование детей от 5 до 12 лет.

Возможности АПК

В рамках тестирования исследуются:

- тип вегетативной регуляции;
- тип кровообращения;
- особенности обменных процессов и состава тела;
- легочный объем;
- состояние опорно – двигательного аппарата;
- сила, подвижность и уравновешенность нервной системы;
- сила кистей рук, регуляция к произвольным движениям;
- уровень особенности развития физических параметров, включая физические качества.

Функциональные особенности:

- автоматический выбор наиболее подходящего вида спорта;
- предупреждение о низком уровне здоровья исследуемого, при котором физические нагрузки противопоказаны;
- оценка выполнения нормативов ГТО;
- глубокая интеграция аппаратной и программной части АПК;
- мгновенный результат после тестирования;
- АПК не является медицинским оборудованием;
- обучение специалистов работе на АПК составляет 35 часов.

АПК «Стань чемпионом» действует в 8 регионах: Московская область (г. Мытищи); Ростовская область (г. Ростов-на-Дону); Самарская область (г. Самара); г. Санкт-Петербург; Омская область (г. Омск); Приморский край (г. Владивосток); Краснодарский край (г. Краснодар); Калининградская область (г. Калининград).

Совместно с физиотерапевтом училища олимпийского резерва нами было проведено исследование по спортивному отбору детей на основе тестирования комплекса «Стань чемпионом». Было обсле-

довано 30 детей 9–11 лет (июнь – август 2023 г.), которые занимались в разных спортивных секциях. По результатам тестирования из 30-ти человек восьмерым было рекомендовано поменять вид спорта, одному ребенку запрещено заниматься спортом. С согласия родителей замена была осуществлена следующим образом:

2 человека перешли из секции по легкой атлетике в секцию бокса;

2 человека перешли из секции по тяжелой атлетике в секцию настольного тенниса;

1 человек перешел из секции по прыжкам на батуте в секцию по тяжелой атлетике;

1 человек перешел из секции по плаванию в секцию дзюдо;

1 человек перешел из секции по вольной борьбе в плавание;

1 человек прекратил занятия спортом.

По спортивным результатам (сентябрь 2023 г. – февраль 2024 г.) все юные спортсмены стали призерами и победителями многих соревнований областного уровня.

Разумеется, исследование требует продолжения, так как ориентироваться только на результаты АПК нельзя, потому что:

– ребенок может чувствовать утомляемость в день прохождения исследования, что исказит достоверность результатов;

– АПК «Стань чемпионом» не является вступительным тестированием в спортивную секцию, служит вспомогательным инструментом для тренеров и родителей для определения спортивных способностей;

– через определенный промежуток времени меняются морфологические и функциональные особенности человека.

Поэтому для наиболее эффективного спортивного отбора следует применять разные виды тестирования

Список литературы

1. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н. Теория и методика физического воспитания. Москва : Просвещение, 2014. 287 с.

2. Бальсевич В. К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. с. 33–31

3. Брянкин С. В. Жданов Л. Н. Шустин Б. Н. Спортивный отбор и ориентация. Смоленск: СГИФК, 2014. 68 с.

4. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики. Москва : Советский спорт, 2021. 368 с.

5. Платонов К. К. Проблема способностей. Москва: Наука, 2012. 321 с.

References

1. Ashmarin B. A., Vinogradov Yu.A., Vyatkina Z. N. (2014). *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya* [Theory and methodology of physical education]. Moscow: Prosveshchenie. (In Russia)

2. Balsevich V. K. (2016). Metodologicheskie principy issledovaniy po probleme otbora i sportivnoj orientacii [Methodological principles of research on the problem of selection and sports orientation] *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1, 33–31. (In Russia)

3. Bryan king S. V. Zhdanov L. N. Shustin B. N. (2014). *Sportivnyj otbor i orientaciya* [Sports selection and orientation]. Smolensk: SGIFK. (In Russia)
4. Gaverdovsky Yu.K. (2014). *Teoriya i metodika sportivnoj gimnastiki* [Theory and methodology of gymnastics]. Moscow : Soviet sport. (In Russia)
5. Platonov K. K. (2012). *Problema sposobnostej* [The problem of abilities]. Moscow: Nauka. (In Russia)

Информация об авторах / Information about the authors

Светлана Геннадьевна Калмыкова – преподаватель высшей квалификационной категории, ГБП ОУ «Училище (техникум) Олимпийского резерва»; s. g.kalmykova@mail.ru

Варвара Павловна Никифорова – преподаватель высшей квалификационной категории, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище (техникум) Олимпийского резерва»; ruzvarvara@yandex.ru

Svetlana Gennadyevna Kalmykova – teacher of the highest qualification category, State budgetary professional educational institution “College (technical school) of the Olympic Reserve”; s. g.kalmykova@mail.ru

Varvara Pavlovna Nikiforova – teacher of the highest qualification category, State Budgetary professional educational Institution “College (Technical school) of the Olympic Reserve”; ruzvarvara@yandex.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 01.03.2024

Принята к публикации / Accepted: 15.03.2024

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

CURRENT ISSUES OF SPORTS PSYCHOLOGY
AND PEDAGOGY

Vol.4, 2024, № 1

Редактор *Л. Н. Рогалева*
Верстка *А. Ю. Матвеев*

Editor *Liudmila Rogaleva*
Imposition *Alexey Matveev*

*Электронное сетевое издание
размещено в архиве УрФУ
<http://elar.urfu.ru>*

Дата выхода в свет 30.03.2024. Формат 70x100/16.
Уч.-изд. л. 6,65. Объем данных 3.2 Мб. Гарнитура Times.

Издательство Уральского университета
620000, Екатеринбург-83, ул. Тургенева, 4
Тел.: +7 (343) 358-93-06, 350-90-13, 358-93-22, 350-58-20
Факс: +7 (343) 358-93-06
E-mail: press-urfu@mail.ru