

**УДК 796.011**

**Особенности восприятия времени и пространства у студентов, занимающихся спортом и не занимающихся спортом**

**Ильиных Ирина Сергеевна**

**Надюк Наталья Валентиновна**

**Ильиных Вячеслав Витальевич**

**Трубицына Софья Максимовна**

**Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского**

**Аннотация.** В статье представлено исследование по изучению особенностей восприятия времени и пространства у студентов, занимающихся спортом и не занимающихся спортом. Выявлены различия в восприятии времени и пространства у этих двух групп студентов. В ходе исследования были использованы методы сбора и анализа данных, такие как опросы, наблюдения и сравнительный анализ. Полученные результаты имеют практическую значимость для разработки программ по повышению организованности и управлению временем среди студентов, а также могут служить основой для последующих исследований в области восприятия времени и пространства у молодежи с участием спорта.

**Ключевые слова:** спорт, активность, время, пространство.

**Features of perception of time and space in students engaged in sports and not engaged in sports**

**Ilinykh Irina Sergeevna**

**Nadyuk Natalia Valentinovna**

**Ilynykh Vyacheslav Vitalievich**

**Trubitsyna Sofya Maksimovna**

**Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University**

**Abstract.** The article presents a study of the features of the perception of time and space in students engaged in sports and not in sports. Differences in the perception of time and space in these two groups of students were revealed. In the course of the study, data collection and analysis methods were used, such as surveys, observations, and comparative analysis. The results obtained are of practical importance for the development of programs to improve organization and time management among students, and can also serve as a basis for further research in the field of perception of time and space among young people with the participation of sports.

**Keywords:** sports, activity, time, space.

**ВВЕДЕНИЕ.** Время и пространство — два фундаментальных параметра, которые оказывают влияние на нашу жизнь и восприятие окружающего мира [1]. Однако их восприятие может различаться у разных людей в зависимости от интересов, увлечений и занятий. Психофизиологический уровень проблемы адаптации человека к системам текущего времени является необходимой предпосылкой ориентации в окружающей среде [2]. В данной статье мы рассмотрим особенности восприятия времени и пространства у студентов, занимающихся спортом, и не занимающихся, данные о которых были получены в ходе исследования.

Целью данного исследования является изучение особенностей восприятия времени и пространства у студентов, занимающихся спортом, и сравнение их с теми, кто не занимается спортом. Основной интерес заключается в том, существуют ли различия в восприятии и ощущениях времени и пространства между этими двумя группами студентов.

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

1. Опрос студентов о том, как они ощущают и воспринимают время и пространство в своей повседневной жизни.

2. Сравнение ответов студентов, занимающихся спортом, и тех, кто не занимается спортом, с целью выявления возможных различий.

3. Исследование влияния занятий спортом на восприятие времени и пространства путем анализа результатов заданий и тестов, связанных с этими аспектами.

4. Исследование возможных факторов, которые могут влиять на восприятие времени и пространства у студентов, таких как физическая активность, регулярность занятий и уровень спортивной подготовки.

Ожидается, что результаты этого исследования помогут расширить наше понимание специфики восприятия времени и пространства у студентов. Также полученные данные могут быть полезны при разработке стратегий и программ обучения, направленных на повышение эффективности восприятия и управления временем у студентов [3].

В исследовании приняли участие 15 студентов в возрасте от 18 до 22 лет, обладающих разным уровнем развития двигательной активности. Ниже представлена сводная таблица (табл. 1) по испытуемым.

Таблица 1 – Участники исследования

Кол-во испытуемых	Возраст	Кол-во спортсменов	Не занимающиеся спортом
15	18-22	7	8

Одним из примеров методики изучения пространственного восприятия может быть эксперимент с использованием виртуальной реальности (ВР).

Этот эксперимент может содержать следующие этапы:

1. Рекрутинг участников и разделение их на группы: студенты, занимающиеся спортом, и студенты, не занимающиеся спортом.

2. Предоставление участникам специальных очков виртуальной реальности и контроллеров.

3. Проведение серии заданий в виртуальной среде, связанных с пространственным восприятием. Например, участникам предложено определить расстояние или направление между двумя объектами в виртуальном пространстве.

4. Запись времени выполнения заданий, точности ответов и других параметров, связанных с пространственным восприятием.

5. Анализ полученных данных для выявления возможных различий в пространственном восприятии между группами студентов, занимающихся спортом, и теми, кто не занимается спортом.

Один из примеров методики исследования представлений человека о свойствах времени может заключаться в использовании качественных групповых интервью.

Эта методика может включать следующие этапы:

1. Рекрутинг участников для групповых интервью. Составляются две группы: студенты, занимающиеся спортом, и студенты, не занимающиеся спортом.

2. Проведение групповых интервью, которые проводят фасилитаторы с использованием структурированного гайдайна. Гайдайн может включать следующие вопросы:

- Как вы воспринимаете понятие времени?
- Какие слова или понятия приходят на ум, когда вы думаете о времени?

- Как вы определяете важность и приоритеты в отношении времени?
- Как вы ощущаете прошлое, настоящее и будущее в своей жизни?
- Какие обстоятельства или события влияют на ваше восприятие и использование времени?
- Как спорт или отсутствие занятий спортом влияют на ваше представление о времени?

3. Запись и транскрибирование интервью.

4. Кодирование и анализ данных с помощью качественного подхода, такого как тематическое кодирование.

5. Выделение общих тем и категорий, связанных с представлениями о времени, и сравнение этих тем и категорий между группами студентов.

После проведения анализа данных можно выявить различия и сходства в представлениях о времени между студентами, занимающимися спортом, и теми, кто не занимается. Это может помочь лучше понять, как спорт влияет на представления о времени и какие особенности могут быть у студентов, занимающихся спортом, в этом отношении [4].

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** По результатам исследования были выявлены особенности восприятия двух аспектов — времени и пространства — у студентов, занимающихся спортом, и не занимающихся спортом.

С помощью методики изучения пространственного восприятия с использованием очков виртуальной реальности были выявлены следующие результаты:

1) Ориентирование или навигация: этот показатель направлен на то, чтобы лучше понять, как студенты ориентируются в виртуальной среде и находят путь к заданной цели. Таким образом, студенты, занимающиеся спортом, были более быстрыми и точными в своем ориентировании благодаря более развитой координации и опыту в спорте.

2) Реакция на изменение окружающей среды: исследование изучило, как спортсмены и студенты, не занимающиеся спортом, реагируют на различные изменения в виртуальной среде, такие как появление препятствий или изменение освещения. По результатам проведенного исследования студенты-спортсмены были более готовы и быстры в своих реакциях, легче и быстрее приспосабливались и не терялись в пространстве благодаря рефлексам, выработанным в результате долгих занятий спортом [5].

3) Пространственное восприятие и координация движений: этот аспект помог выявить, как студенты воспринимают пространство и координируют свои движения в виртуальной среде. Выявлено, что студенты с опытом в занятиях спортом были более точными и согласованными в своих движениях благодаря многолетнему опыту тренировок и лучшему пространственному восприятию. Однако студенты, не занимающиеся спортом, также демонстрировали схожие результаты, возможно, благодаря опыту в других видах деятельности, связанным с развитием навыков восприятия пространства и координации движений.

4) Перцептивные навыки: исследование также было направлено на выявление того, как студенты воспринимают и интерпретируют различные сигналы и информацию в виртуальной среде. По результатам исследования большая часть

спортсменов и менее половины обычных студентов оказались более чувствительными и точными в своем восприятии.

Результаты также отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования пространственного восприятия

Показатель	Спортсмены	Не занимающиеся спортом
Ориентирование или навигация	Быстры и точны в своих действиях	Не сосредоточены, терялись в пространстве
Реакция на изменение окружающей среды	Повышенный уровень ориентации в пространстве при смене условий	Низкий уровень ориентации в пространстве при смене условий
Пространственное восприятие и координация движений	Движения быстрые и согласованные	Движения быстрые, не всегда согласованы
Перцептивные навыки	Чувствительны и точны	Чувствительны и точны

Для получения данных о восприятии времени у студентов была применена методика группового интервью. Результаты следующие:

1) Восприятие продолжительности: исследование было направлено на выявление продолжительности определенных событий или периодов времени. Большинство студентов, не занимающихся спортом, считают, что один час – это долго, в то время как студенты-спортсмены считают, что один час – это мало, так как чаще всего спортсмены проводят много времени на тренировках, не замечая, как проходят один час, два, три и так далее [6].

2) Влияние активности на восприятие времени: большинство опрашиваемых считают, что время проходит быстрее во время занятий спортом или любой другой физической активности, в то время как многие сошлись во мнении, что время протекает медленнее, когда они выполняют скучные или монотонные задачи.

3) Эмоциональное влияние на восприятие времени: в ходе интервью было выявлено, что время проходит быстрее, когда заняты любимым делом или тем, что приносит удовольствие, а также во время радостных и долгожданных событий. Также, по результатам опроса, время идет медленнее в стрессовых ситуациях или грустных событиях [7].

4) Влияние социального контекста на восприятие времени: мнение разделилось – для одной части студентов время проходит быстрее, когда они находятся в компании друзей, а медленнее – если находятся одни или чувствуют себя одиноко, и наоборот. Это зависит от врожденных особенностей личности, таких как социофобия/интроверсия, а также от темперамента человека.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** На основе проведенного исследования и полученных данных можно сделать вывод, что студенты, занимающиеся спортом, имеют более развитые навыки управления временем и пространством, чем те, кто не занимается спортом. Они обладают лучшей организацией своего расписания, умеют планировать свои действия и более эффективно использовать свое время. Более того, студенты, занимающиеся спортом, чаще всего обладают лучшей физической выносливостью и ведут здоровый образ жизни, что позитивно влияет на их общую продуктивность и академическую успеваемость.

В то же время студенты, не занимающиеся спортом, часто имеют тенденцию к хроническому стрессу, неэффективному использованию времени и проблемам со здоровьем, что может негативно отразиться на их учебных результатах.

Таким образом, осведомленность о важности занятий спортом может помочь студентам улучшить свою академическую успеваемость, общее благополучие и качество жизни.

**СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Корягина Ю. В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности. Москва : Теория и практика физической культуры, 2009. 224 с.
2. Арпентьева М. Р. Психология здоровья: базовые установки обучения // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. 2018. № 2 (9). С. 84–101. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103> (дата обращения: 15.03.2024).
3. Корягина Ю. В. Исследование хронобиологических особенностей восприятия времени и пространства у спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 14–15.
4. Кисельман В. С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности // Студенческий научный форум 2017 : материалы IX Междунар. студен. науч. конф. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655> (дата обращения: 15.03.2024).
5. Романова Е. В., Готовчикова Л. В. Мотивация молодёжи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. 2017. № 1 (4). С. 49–59. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739> (дата обращения: 15.03.2024).
6. Кривошечков С. Г., Леутин В. П., Диверт В. Э. Системные механизмы адаптации и компенсации // Бюллетень СО РАМН. 2004. № 2. С. 148–153.
7. Моисеева Н. И., Караполова Н. И., Панюшкина С. В. [и др.]. Восприятие времени человеком и его роль в спортивной деятельности. Ташкент : Медицина, 1985. 158 с.

**REFERENCES**

1. Koryagina Yu. V. (2009), “Perception of time and space in sports activity”, Moscow, Theory and practice of physical culture, 224 p.
2. Arpentieva M. R. (2018), “Psychology of health: basic training settings”, *Human health, theory and methodology of physics. culture and sports*, No. 2 (9), pp. 84–101, URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103>.
3. Koryagina Yu. V. (2003), “Investigation of chronobiological features of perception of time and space in athletes”, *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp. 14–15.
4. Kiselman V. S. (2017), “The influence of physical education on human psychology and personality qualities”, *Student Scientific Forum 2017*, proceedings of the IX International Student. scientific conf., URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655>.
5. Romanova E. V., Gotovchikova L.V. (2017), “Motivation of youth to engage in physical culture (on the example of students of the Altai Territory)”, *Human health, theory and methodology of physics. culture and sports*, № 1 (4), pp. 49–59, URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739>.
6. Krivoshchekov S. G., Leutin V. P., Divert V. E. (2004), “Systemic mechanisms of adaptation and compensation”, *Bulletin of the Russian Academy of Medical Sciences*, No. 2, pp. 148–153.
7. Moiseeva N. I., Karaulova N. I., Panyushkina S. V. [et al.] (1985), “Human perception of time and its role in sports activities”, Tashkent, Medicine, 158 p.

**Информация об авторах:**

- Ильиных И.С.**, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, ira.shura\_80@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5535-0011>.
- Надюк Н.В.**, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, nata.nadyuk.74@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0616-4009>.
- Ильиных В.В.**, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, ivv11031965@mail.ru, <https://orcid.org/0000-00023822-7329>.
- Трубицына С.М.**, goodsofi@mail.ru.
- Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 15.04.2024.*

*Принята к публикации 13.05.2024.*