

REFERENCES

1. Valkina, N.V. and Guryanova, S.A. (2014), "Realization of the aesthetic component of physical education classes for university students", *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 4, pp. 29–35.
2. Ignatovich, V.G. (2008), *Aesthetic education as the basis of creative development of personality: an educational and methodological manual*, Minsk.
3. Nazarenko, L.D. (2010), "Beauty as a necessary component of personality formation", *Physical culture: upbringing, education, training*, Vol. 4, pp. 48–49.
4. Serbina, L.P., Khekel'man, A. and Blazer, P. (2016), "The interaction of music and movement", *Theory and practice of physical culture*, Vol. 5, pp. 42–44.

**Контактная информация:** lebedevatn@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 24.04.2023*

УДК 796.011.3

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК ПРИ  
ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ У СТУДЕНТОВ НА  
ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Олег Николаевич Логинов*, кандидат педагогических наук, доцент, *Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва, Московский государственный технический университет гражданской авиации*, Москва; *Татьяна Евгеньевна Сими́на*, кандидат педагогических наук, доцент, *Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва, МИРЭА – Российский технологический университет, Москва*; *Вера Александровна Серегина*, старший преподаватель, *Государственный университет управления, Москва*; *Татьяна Александровна Ведищева*, старший преподаватель, *Государственный университет управления, Москва*; *Вадим Борисович Татаров*, старший преподаватель, *МИРЭА – Российский технологический университет, Москва*

**Аннотация**

Ограничительные меры, реализуемые в условиях пандемии, явились для студентов непростым испытанием. Повседневная жизнь, учебный процесс поменялись кардинально. Физическая и психологическая готовность к подобным ситуациям является важнейшей составляющей общей готовности к чрезвычайным обстоятельствам. Основной упор при проведении учебных занятий по физической культуре в таких ситуациях необходимо делать на поддержание у занимающихся состояния оптимальной физической подготовленности и психологической устойчивости к различного рода изменениям. На основе анализа полученных данных, можно сделать выводы о положительном использовании средств и методов физической культуры в стабилизации психического состояния в условиях реализации образовательного процесса при дистанционном обучении путем формирования соответствующих психологических установок с применением метода идеомоторной тренировки.

**Ключевые слова:** идеомоторная тренировка, психологическая подготовка, психологические установки, экстремальная ситуация, пандемия, физическая культура, самостоятельная работа, психическое состояние.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p235-239

**FORMATION OF PSYCHOLOGICAL SETTINGS WHEN USING IDEOMOTOR  
TRAINING IN STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

*Oleg Nikolaevich Loginov*, the candidate of pedagogical sciences, docent, *Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Moscow State Technical University of Civil Aviation*; *Tatiana Evgenievna Simina*, the candidate of pedagogical sciences, docent *Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, MIREA-Russian technological University, Moscow*; *Vera Aleksandrovna Seregina*, the senior teacher, *State University of Management, Moscow*; *Tatiana Aleksandrovna Vedischeva*, the senior teacher, *State University of Management, Moscow*; *Vadim Borisovich Tatarov*, the senior teacher, *MIREA-Russian technological University,*

### **Abstract**

The restrictive measures implemented in the context of the pandemic were a difficult test for students. Everyday life and the educational process have changed dramatically. Physical and psychological readiness for such situations is the most important component of general emergency preparedness. The main emphasis in conducting physical education lessons in such situations should be placed on maintaining the state of optimal physical fitness and psychological resistance to various kinds of changes among those involved. Based on the analysis of the obtained data, it is possible to draw conclusions about the positive use of the means and methods of physical culture in stabilizing the mental state in the context of the implementation of the educational process in distance learning by forming the appropriate psychological attitudes using the method of ideomotor training

**Keywords:** ideomotor training, psychological preparation, psychological attitudes, extreme situation, pandemic, physical culture, independent work, mental state.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Дистанционное обучение мощно ворвалось в современную жизнь вместе с пандемией COVID-19 и буквально на глазах модернизировалось и принимало разные модификации, исходя из конкретных условий и технических возможностей, в которых находились педагоги и обучаемые. Жизнь буквально требовала принятия быстрых и эффективных решений во всех сферах жизнедеятельности, в том числе и в образовании. «В связи с этим исследования, посвященные способам привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, являются актуальными и востребованными» [9]. Для эффективного воздействия на студенческую молодежь можно использовать правильно сформированные соответствующие психологические установки. На занятиях по предмету «Физическая культура» педагоги имеют реальную возможность с помощью специальных методик осуществлять формирование у обучаемых необходимых психологических установок. «Современное общество заинтересовано сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал» [2]. В настоящее время, в условиях проведения специальной военной операции, руководство страны принимает ряд мер по изменению положения дел в общеобразовательной и высшей школе, где еще не в полной мере уделяется этому важному вопросу должное внимание. Здоровье человека, его взаимоотношения с окружающими, его работоспособность, качество учебы и будущей работы значимо зависят от психологических установок.

Следует помнить, что в борьбе с инфекциями одно из главных оружий человека – это его иммунитет. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, использование практик закаливания, рациональное и правильное питание, соблюдение режима труда и отдыха, полноценный сон, разумное чередование физического и умственного труда – соблюдение этих правил способствует поддержанию иммунитета человека на необходимом уровне. «Известно, что занятия двигательной активностью должны являться неотъемлемой потребностью и продолжаться на протяжении всей жизни» [5]. Для сохранения иммунитета нужно формировать соответствующие психологические установки у человека. По мнению психологов, «установка» обозначает «неосознанное психологическое состояние, внутреннее качество субъекта, базирующееся на его предшествующем опыте, предрасположенности к определенной активности в определенной ситуации. Установка предвзвешивает и определяет развертывание любой формы психической деятельности. Обусловленная соответствующей ситуацией – наличия у субъекта потребности и необходимостью её удовлетворить – она выступает как состояние мобилизованности, готовности к последующему действию. Наличие у человека установки позволяет ему реагировать тем или иным конкретным способом на то или иное политическое или социальное событие, или явление» [7].

Специальные методики, практикуемые при выполнении физических упражнений эффективно использовать и при решении двигательных задач, позволяющих формировать

у занимающихся соответствующие психологические установки. «При оценке роли факторов двигательной активности с целью формирования профессиональных качеств студентов подтвердилось влияние установки на их отношение к организованной двигательной активности в виде специально направленных упражнений, что приводит к адекватной физической подготовленности занимающихся» [8]. Необходимо доводить до сознания обучаемого контингента, современной молодежи, в том числе и студенческой, информацию об огромном потенциале средств физической культуры. «Физическая культура имеет огромный потенциал для совершенствования физического развития студентов, повышения их работоспособности и улучшения состояния здоровья» [6].

#### ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Руководство разных вузов в условиях пандемии принимало свои решения по организации учебного процесса, в том числе, и по физической культуре. Теоретический раздел по физкультуре преобладал в техническом вузе гражданской авиации, сочетание практики и теории в дистанционном формате – в экономическом вузе, в вузе МЧС России – только самостоятельная практика по факту получения соответствующего задания. При этом, студентами велась отчетность о выполненной работе в виде дневника. Организация занятий по физической подготовке в военном вузе в условиях самоизоляции и пандемии осталась в обычном режиме. У курсантов было введено ограничение для выхода в город в увольнение, а занятия по физической подготовке проводились на увеличенных дистанциях и интервалах. Занятия проводились вне зала, на улице в любую погоду. Заболевания коронавирусом у военнослужащих в военном училище практически отсутствовали. После определения контрольных и экспериментальных групп в техническом, экономическом, военном вузах и в вузе МЧС – у них были различия в методике обучения. В военном вузе и в вузе МЧС психологические установки у курсантов, кроме всего прочего, формируют воинские уставы и воинская дисциплина, иначе говоря, уставной порядок. В экспериментальных группах, наряду с обычными методиками обучения студентов предмету «Физическая культура» применялись и специальные, цель которых – формирование психологических установок. Для экспериментальных групп в дистанционном режиме была прочитана лекция по практике самостоятельного проведения идеомоторной тренировки на примерах раздела «самозащиты» и «гимнастики». Идеомоторный метод заключается в мысленном выполнении упражнения. Мы рекомендовали студентам экспериментальных групп представлять выполнение элементов движения 3-4 раза. Это мысленное выполнение упражнений целесообразно или реально, или мысленно проговаривать. Надо заметить, что идеомоторная тренировка более эффективна при «мысленном» решении двигательных задач тонко координированных действий.

Также отдельная лекция была посвящена методикам психорегуляции, в том числе, и использованию эффективной методики психорегуляции самоконтроля и саморегуляции по В.Л. Марищуку (С-КР). Было дано задание на ежедневную практику по 10–15 минут в течение одного месяца.

В экспериментальных группах на построении, после выхода с дистанционного обучения давалось задание сосредоточиться на «нижнем дыхании» и спокойно стоять в строю, т. е. был введен определенный ритуал начала занятия. Нарушители дисциплины в качестве наказания выполняли определенные силовые упражнения. На протяжении двух месяцев правило соблюдалось неукоснительно. И если в начале эксперимента нарушения дисциплины (разговоры, шевеления и т. д.) носили массовый характер, то в конце – практически не наблюдались и сформировалась искомая психологическая установка на дисциплину.

Один из методов формирования психологических установок использовался на занятиях плаванием. «В отличие от занятий на суше, физические свойства воды позволяют нагружать мышцы-антагонисты, отвечающие за сгибание – разгибание, отведение – приведение, пронацию – супинацию» [3]. «Использование плавания в режиме организованных учебных занятий по физической культуре в ВУЗе может способствовать улучшению у

студентов показателей здоровья, физического развития, повышения функционального состояния органов и систем, а также успеваемости по учебным предметам» [4]. В экономическом вузе в бассейне на учебных занятиях мы использовали музыкальное сопровождение с русскими народными песнями в современной обработке при проведении разминки в воде на мелководье. Посредством этого методического приема у занимающихся формировалась психологическая установка, направленная на любовь к родной культуре, к Родине. Иностранцы студенты после такой практики более доброжелательно начинали относиться к России и нашему народу, так как искусство пения формировало у них эту психологическую установку. Кроме того, применялась музыка и иностранных исполнителей. «При проведении методических занятий с офицерами и курсантами давалось задание – подготовиться и провести подготовительную часть, общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение той страны, гражданином которой является обучаемый, которому поручено проведение этой части занятия» [1].

Со студентами экономического и технического вузов было проведено анкетирование, в котором приняли участие 223 студента (59 юношей и 164 девушки). Студентам были заданы вопросы об их отношении к занятиям физической культурой в условиях вуза и о самостоятельных занятиях двигательной активностью.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При использовании соответствующих установок в процессе учебных занятий по физической культуре 96,4% студентов отметили у себя к концу занятия улучшение настроения и самочувствия. Все студенты указали на повышение эмоционального фона занятия при использовании соответствующего музыкального сопровождения и выражали желание продолжать заниматься под музыку. Создание положительного психологического настроя в процессе выполнения физических упражнений способствовало формированию у студентов и курсантов потребности в занятиях физической культурой и осознанности при выполнении различных упражнений. Результатом такого подхода явилось то, что у большей половины студентов изменилось отношение к дисциплине «Физическая культура» в лучшую сторону и 68,5% студентов отметили для себя значимость занятий физической культурой, а также желание регулярно заниматься. При этом, 30,5% студентов считают приемлемым заниматься физической культурой от случая к случаю. В результате проведенного анкетирования выявлено, что 53,8% респондентов вполне достаточно знаний, получаемых в процессе учебных занятий по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» для самостоятельных занятий, а 22,9% студентов отметили, что при занятиях физической культурой им обязательно необходимы руководство и контроль со стороны преподавателя или тренера. Использование современных цифровых технологий и различных компьютерных программ повлияло на то, что 6,3% студентов отдали предпочтение самостоятельным занятиям с использованием специальных компьютерных программ.

### ВЫВОДЫ

Таким образом, структура и содержание учебных занятий, имеющих направленность на формирование искомых психологических установок, доказали свою эффективность в повышении таких значимых качеств, как дисциплинированность, патриотизм, интернационализм. Моделируя различные варианты практических и теоретических занятий, мы можем с большей эффективностью использовать потенциал дисциплины «Физическая культура», приобщая тем самым студенческую молодежь к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Воспитательная работа с иностранными студентами в процессе занятий по физической культуре / О.Н. Логинов, Т.Е. Симинова, Т.В. Помощникова, Н.А. Кушнер // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 156–161.

2. Исаков, Е.Ю. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям учебной работы в вузе / Е.Ю. Исаков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Сборник статей по материалам международной научной конференции профессорско-преподавательского состава, посвященной 125-летию со дня рождения В.С. Немчинова. – Москва, 2020. – С. 20.
3. Методика развития силовых качеств у студентов на основе включения силовых уроков в систему учебных занятий плаванием / Е.В. Любина, Т.Е. Сими́на, О.Н. Логинов, С.Ю. Витько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161). – С. 167–172.
4. Сими́на Т.Е. Методика оздоровительного плавания для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / Т.Е. Сими́на. – Москва : РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 88 с.
5. Мотивационные факторы, повышающие интерес к занятиям физической культурой у студенческой молодежи / Л.М. Столяр, О.Н. Логинов, Е.В. Любина, Т.И. Макаренко, В.В. Аверьясов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 83–88.
6. Татарова С.Ю. Принципы использования психологического тренинга в работе со студентами / С.Ю. Татарова, А.Н. Сафонов, В.Б. Татаров, П.К. Козина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 310–315.
7. Фадеев П.В. Понимание социальной установки в различных научных дисциплинах / П.В. Фадеев // Теория и практика общественного развития. 2013. – № 8. – С. 108–109.
8. Шалупин В.И. Средства повышения профессионально важных качеств студентов-специалистов управления на воздушном транспорте (УВД) гражданской авиации. / В.И. Шалупин, И.А. Родионова, Д.В. Романюк // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием. – 2020. – С. 199–203.
9. Шутова, Т.Н. Интеграция традиционных видов спорта и фитнеса в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, М.А. Кузьмин, Г.Б. Кондраков, О.В. Мамонова // Теория и практика физической культуры – 2016. – № 9. – С. 19–22.

#### REFERENCES

1. Loginov, O.N., Simina, T.E., Pomoshnikova, T.V. and Kushner, N.A. (2017), “Educational work with foreign students in the process of physical education classes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. Vol. 154, No. 12, pp. 156–161.
2. Isakov, E.Yu. (2020), “Psychological problems of adaptation of students to the conditions of educational work at the university”, *Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions. Collection of articles based on the materials of the international scientific conference of the teaching staff dedicated to the 125th anniversary of the birth of V.S. Nemchinov*, Moscow, pp. 20–21.
3. Lyubina, E.V., Simina, T.E., Loginov, O.N. and Vitko, S.Yu. (2018), Methodology for the development of strength qualities among students based on the inclusion of strength lessons in the system of swimming lessons, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 161, No. 7, pp. 167–172.
4. Simina, T.E. (2019), *Methods of recreational swimming for students of special medical groups*, Moscow.
5. Stolyar, L.M., Loginov, O.N., Lyubina, E.V., Makarenkova, T.I., and Averyasov, V.V. (2018), “Motivational factors that increase interest in physical culture among student youth”, *Theory and Practice of Physical Culture*. No. 8, pp. 83–88.
6. Tatarova, S.Yu., Safonov, A.N., Tatarov, V.B. and Kozina, P.K. (2020), “Principles of using psychological training in work with students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 179, No. 1, pp. 310–315.
7. Fadeev, P.V. (2013), “Understanding the social attitude in various scientific disciplines”, *Theory and practice of social development*, No. 8–109.
8. Shalupin, V.I. Rodionova, I.A. and Romanyuk, D.V. (2020), “Means of improving the professionally important qualities of students-specialists in the management of air transport (ATC) of civil aviation”, *Innovations and traditions in modern physical education. Materials of the interuniversity scientific-practical conference with international participation*, pp. 199–203.
9. Shutova, T.N., Kuzmin, M.A., Kondrakov, G.B. and Mamonova, O.V. (2016), “Integration of traditional sports and fitness in the physical education of students”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 19–22.

**Контактная информация:** besputa3@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 24.04.2023*