

СПбНИИФК, 2019. – 200 с.

5. Ворошин И.Н. Предсоревновательная подготовка квалифицированных бегунов на 400 метров с учётом их генетической предрасположенности к развитию специальных физических качеств: дис. ... канд. пед. наук / Ворошин Игорь Николаевич. – Санкт-Петербург, 2006. – 168 с.

6. Специфика двигательных функций спортсменов в плавании спорта слепых / И.В. Кleshnev, Д.М. Халиков, И.Л. Тверяков, И.И. Тверякова // *Адаптивная физическая культура*. – 2017. – № 2 (70). – С. 20–21.

REFERENCES

1. Khalikov, D.M., Khalikova, I.I., Kleshnev, I.V., and Tveryakov, I.L. (2018), “Analysis of power functions of highly qualified athletes in blind sports swimming”, *Adaptive Physical Culture*, Vol. 73, No. 1, pp. 48–49.

2. Evseev, S.P., Evseeva, O.E., Abalyan, A.G., Aksenov, A.V., Shelekhov, A.A., Voroshin, I.N. and Baryaev, A.A. (2021), *Adaptive sport, trainer's handbook*, Printleto, Moscow.

3. Khalikov, D.M., Kleshnev, I.V., Tveryakov, I.L., Tveryakova, I.I. (2017), “Specific motor abilities in blind sports swimming”, *Sport, Man, Health*, materials of VIII International Congress, October 12–14, 2017, St. Petersburg, pp. 250–251.

4. Voroshin, I.N. (2019), *The sports training system in the Paralympic athletics disciplines for the athletes with physical impairment*, monograph, St. Petersburg.

5. Voroshin, I.N. (2006), *Precompetitive training of qualified 400-meter runners, taking into account their genetic predisposition to the development of special physical qualities*, dissertation, St. Petersburg.

6. Kleshnev, I.V., Khalikov, D.M., Tveryakov, I.L. and Tveryakova, I.I. (2017), “Specificity of motor functions of athletes in blind sports swimming”, *Adaptive Physical Culture*, Vol. 70, No. 2, pp. 20–21.

Контактная информация: zaikods@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.09.2023

УДК 796.011.3

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ СУБЪЕКТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ СТУДЕНТАМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Николай Николаевич Цирульников, кандидат педагогических наук, доцент, Владимир Викторович Прокопенко, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Санкт-Петербург; Игорь Евгеньевич Кабаев, кандидат педагогических наук, Сергей Николаевич Воробьев, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций имени М.А. Бонч-Бруевича, Санкт-Петербург

Аннотация

Рассматриваются субъективные ощущения студентов после освоения физических упражнений, влияющие на процесс двигательного обучения. Целью исследования являлось выявление гендерных различий в субъективных ощущениях, возникающих в результате обучения студентов различным спортивным навыкам. Выборку испытуемых составили 54 студента младших курсов инженерных специальностей, 35 девушек и 19 юношей. После тренировочных занятий установлены статистически значимые различия по всем факторам субъективных ощущений.

Ключевые слова: студенты, физкультурно-спортивная деятельность, субъективные ощущения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p493-496

PEDAGOGICAL MONITORING OF STUDENTS SUBJECTIVE PERCEPTION OF THE RESULTS OF PHYSICAL EXERCISES

Nikolai Nikolayevich Tsiurulnikov, candidate of pedagogical sciences, docent, Vladimir Viktorovich Prokopenko, candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg Military

Institute of the National Guard Troops of Russia; Igor Evgenievich Kabaev, candidate of pedagogical sciences, Sergey Nikolaevich Vorobiev, candidate of pedagogical sciences, docent, Bonch-Bruевич St. Petersburg State University of Telecommunications

Abstract

The subjective sensations of students after mastering physical exercises, which influence the process of motor learning, are considered. The purpose of the study was to identify gender differences in subjective feelings resulting from teaching students, various sports skills. The sample of subjects consisted of 54 junior engineering students, 35 girls and 19 boys. After the training sessions, statistically significant differences were established for all factors of subjective sensations.

Keywords: students, physical education and sports activities, subjective feelings.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время получен обширный массив данных, посвященных проблемам решения образовательных задач в физическом воспитании студентов [2]. Образовательный процесс в физическом воспитании направлен на формирование внутренних нейромышечных механизмов, определяющих способность человека выполнять определенную двигательную задачу [3–5].

По мнению авторов, существует множество факторов, влияющих на эффективность двигательного обучения, которые условно можно разделить на три категории: индивидуальные особенности личности, воздействие образовательной среды, сложность поставленных образовательных задач [6].

Данные факторы оказывают различное воздействие на овладение двигательными действиями студентом в силу его личностных способностей и различий. Любая форма двигательной активности вызывает специфические физические и психологические реакции. На основании результатов мониторинга психологических эффектов физических упражнений авторы отмечают, что большинство из них являются положительными [1, 7].

При обучении студентов сложным двигательным задачам в процессе физического воспитания важны их субъективные ощущения, возникающие в результате физкультурно-спортивной деятельности. Необходимость оптимизации нагрузки в зависимости от пола занимающихся обуславливает целесообразность оценочного сравнения ощущений студентов мужского и женского пола.

Целью исследования являлось выявление гендерных различий в субъективных ощущениях, возникающих в результате обучения студентов различным спортивным навыкам.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Выборку испытуемых составили 54 студента младших курсов инженерных специальностей, 35 девушек и 19 юношей.

Анкета состояла из трех категорий вопросов, отражающих субъективные ощущения, связанные с физической активностью студентов. По результатам анкетирования диагностировались следующие субъективные ощущения – положительного благополучия; психологического дистресса; общего утомления. Для измерения позитивных и негативных психологических эффектов физической активности использовалась порядковая шкала оценок Лайкерта. Анкета заполнялась студентами до и после занятий общей физической тренировкой, спортивной гимнастикой и ритмической гимнастикой. Статистический анализ проводился с использованием программы Statistica 11.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Гендерные различия субъективных ощущений студентов, возникающих в результате физкультурно-спортивной деятельности до и после занятий, представлены в таблице.

Под влиянием занятий общей физической культурой фактор положительного благополучия студентов мужского и женского пола значительно различается, позитивные ощущения более выражены у юношей. Это свидетельствует, что занятия по общей физической культуре больше подходят для студентов-юношей. Причиной этого может быть содержание

физкультурно-спортивной деятельности, значительный сегмент которого составлен упражнениями с отягощениями. Вследствие интенсивной физической активности студентки ощущают более выраженный дискомфорт, что оказывает негативное влияние на их субъективные ощущения.

Таблица – Динамика показателей субъективных ощущений студентов, $\bar{x} \pm m$

Субъективные ощущения	Юноши			Девушки		
	До	После	t	До	После	t
Общая физическая тренировка						
Благополучия	18,2±1,5	19,4±4,1	3,4	17,5±2,9	15,6±1,3	2,8
Дистресса	8,9±1,7	7,0±1,2	0,4	9,2±0,9	10,9±1,6	0,9
Утомления	13,7±2,9	14,9±0,6	3,7	15,5±7,2	16,1±0,9	3,2
Спортивная гимнастика						
Благополучия	16,5±4,9	18,3±4,5	2,7	20,9±4,4	18,5±1,6	1,8
Дистресса	9,8±1,0	10,2±3,4	3,7	8,8±0,8	9,6±0,5	2,3
Утомления	12,5±3,2	8,8±1,0	0,9	13,6±3,6	9,8±1,5	0,7
Ритмическая гимнастика						
Благополучия	19,1±0,2	21,5±0,4	1,9	19,7±3,4	20,4±5,6	3,5
Дистресса	4,9±0,3	5,6±0,6	1,5	7,7±1,9	8,2±1,4	2,4
Утомления	8,5±0,9	8,1±0,2	2,8	12,5±3,4	13,2±4,3	1,9

После занятий по спортивной гимнастике различий в субъективных ощущениях юношей и девушек не зафиксировано. Поскольку в спортивной гимнастике учебные программы дифференцированы по половому признаку, результаты исследования показывают схожие субъективные ощущения у студентов обоих полов.

Под воздействием занятий ритмической гимнастикой между студентами и студентками наблюдались значительные различия, отражающие субъективное чувство утомления, которое оказалось более высоким у девушек. Высокий уровень мотивации и восприятие ритмической гимнастики женским видом спорта стало причиной большей вовлеченности и более высокого уровня утомляемости студенток.

Установлены значительные различия между субъективным восприятием результатов занятий физическими упражнениями. Различия подтверждаются по фактору утомления. Можно предположить, что различия являются следствием сниженного функционального состояния студентов при обучении физическим упражнениям. Студенты обычно приходят на занятия по спортивной подготовке более уставшими. Это может являться следствием графика, в котором перерыв между предыдущими и последующими занятиями не является оптимальной.

Результаты исследования показывают, что после тренировочных занятий наблюдаются статистически значимые различия по всем факторам субъективных ощущений. Наиболее выраженным эффект достижения положительного самочувствия наблюдался после занятий ритмической гимнастикой. Это свидетельствует о том, что занятия ритмической гимнастикой оказывают на обучающихся наиболее положительное воздействие, которое можно объяснить эстетикой движений данного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Как и другие факторы, величина субъективных ощущений психологического дистресса после занятий ритмической гимнастикой более снижена по сравнению с ощущениями от занятий другими видами физической активности. Различия статистически значимы лишь между значениями, измеренными после занятий спортивной и ритмической гимнастикой. Полученные данные позволяют предположить, что субъективное ощущение психологического дистресса наиболее значимо снижается после занятий ритмической гимнастикой. Фактор утомления также снижается после занятий ритмической гимнастикой.

ВЫВОДЫ

Процесс двигательного обучения вызвал значительные различия в субъективных ощущениях студентов в зависимости от вида реализуемой деятельности. Оптимизация

двигательных задач, рациональное содержание учебной программы и обоснованные методы преподавания способствуют достижению положительных субъективных ощущений студентов, что приводит к позитивному результату образовательного процесса по физическому воспитанию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ефимов В.В. Педагогические аспекты специальной функциональной подготовки / В.В. Ефимов // Гуманитарные и социально-экономические науки: вопросы теории и практики : сборник трудов конференции (Пермь, 30 ноября 2018 г.). – Пермь : Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, 2018. – С. 108–114.
2. Зюкин А.В. Культурологическая модель физкультурно-педагогического образования студентов / А.В. Зюкин, О.Е. Понимасов // Научное мнение. – 2022. – № 4. – С. 56–60.
3. Зюкин А.В. Функциональность сопряженного применения средств Пилатеса и гидроаэробики в физическом совершенствовании студентов / А.В. Зюкин, О.Е. Понимасов // Научное мнение. – 2022. – № 5. – С. 135–139.
4. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277–280.
5. Образовательно-электрическая модель физической подготовки курсантов военных вузов / Н.Н. Цирульников, С.Н. Воробьев, О.Е. Понимасов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 425–428.
6. Особенности восприятия и понимания студентами физкультурного вуза проявлений агрессии и агрессивного поведения в обществе / В.А. Багина, О.А. Боровкова, О.Е. Понимасов, С.В. Николаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4 (122). – С. 218–222.
7. Прокопенко В.В. Совершенствование специальных функциональных возможностей организма военнослужащих и сотрудников женского пола на утренней физической зарядке в условиях учебного или лагерного сбора / В.В. Прокопенко, Н.Н. Цирульников, В.В. Ефимов // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. – 2021. – № 1 (14). – С. 40–43.

REFERENCES

1. Efimov, V.V. (2018), “Pedagogical aspects of special functional training”, *Humanities and socio-economic sciences: issues of theory and practice*, collection of conference proceedings, Perm, pp. 108–114.
2. Zyukin, A.V. and Ponimasov, O.E. (2022), “Culturological model of physical education and pedagogical education for students”, *Scientific opinion*, No. 4, pp. 56–60.
3. Zyukin, A.V. and Ponimasov, O.E. (2022), “Functionality of the combined use of Pilates and hydroaerobics in the physical development of students”, *Scientific opinion*, No. 5, pp. 135–139.
4. Melnikova, T.I., Morozova, L.V., Vinogradova, O.P. and Ponimasov, O.E. (2022), “Integration of fitness means in the preparation of a student volleyball team”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 207, No. 5, pp. 277–280.
5. Tsurulnikov, N.N., Vorobyov, S.N., Ponimasov, O.E., Ivanenko, A.V., Kabaev, I.E. and Romanov, K.I. (2021), “Educational and elective model of physical training of cadets of military universities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 195, No. 5, pp. 425–428.
6. Bagina, V.A., Borovkova, O.A., Ponimasov, O.E. and Nikolaev, S.V. (2015), “Features of perception and understanding by students of sports high school aggression and aggressive behavior in society”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 122, No. 4, pp. 218–222.
7. Prokopenko, V.V., Tsurulnikov, N.N. and Efimov, V.V. (2021), “Improving the special functional capabilities of the body of military personnel and female employees during morning physical exercises in the conditions of training or camp training”, *Bulletin of the St. Petersburg Military Institute of National Guard Troops*, No. 1 (14), pp. 40–43.

Контактная информация: nik-tsurulnikov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 17.09.2023