

службы (профессии).

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова А.Н. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании курсантов: проблемы и возможности / А.Н. Аксенова, В.В. Варинов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-3. – С. 23–26.
2. Ивантер Э.В. Введение в количественную биологию / Э.В. Ивантер, А.В. Коросов. – Петрозаводск : Из-во ПетрГУ, 2018. – 302 с.
3. Ларин С.Н. Реализация принципов индивидуализации и дифференциации обучения в современной образовательной программе / С.Н. Ларин, Т.С. Ларина // Бюллетень науки и практики. – 2018. – Т. 4, № 5. – С. 591–597.
4. Супрун А.С. Теоретические и практические аспекты индивидуализации и дифференциации обучения курсантов военных вузов войск национальной гвардии Российской Федерации / А.С. Супрун // Научно-технические ведомости СПбГПУ. Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – Т. 9, № 2. – С. 86–89.
5. Унт И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения / И.Э. Унт. – Москва : Просвещение. – 1990. – 123 с.

REFERENCES

1. Aksenova, A.N. and Varinov, V.V. (2018), “Individually differentiated approach to physical education of cadets: problems and opportunities”, *Problems of modern pedagogical education*, No. 58-3, pp. 23–26.
 2. Ivanter, E.V. and Korosov, A.V. (2018), *Introduction to quantitative biology*, PetrSU, Petrozavodsk.
 3. Larin, S.N. and Larina, T.S. (2018), “Implementation of the principles of individualization and differentiation of training in a modern educational program”, *Bulletin of science and practice*, Vol. 4, No. 5, pp. 591–597.
 4. Suprun, A.S. (2018), “Theoretical and practical aspects of individualization and differentiation of training for cadets of military universities of the National Guard of the Russian Federation”, *Scientific and technical bulletin of SPbSPU. Humanities and social sciences*, Vol. 9, No. 2, pp. 86–89.
 5. Unt, I.E. (1990), *Individualization and differentiation of training*, Enlightenment, Moscow.
- Контактная информация:** Borodinpetr@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2023

УДК 378.18+37.012

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ

Наталья Александровна Усцелёмова, кандидат педагогических наук, **Татьяна Фёдоровна Орехова**, доктор педагогических наук, профессор, Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, Магнитогорск; **Леонид Яковлевич Додцов**, кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск

Аннотация

В статье рассматривается проблема повышения устойчивости к стрессу студентов посредством развития умения применять различные индивидуально своеобразные приемы деятельности, соответствующие природным свойствам нервной системы, особенностям темперамента. Приспособление темперамента обучающихся вуза к требованиям спортивной деятельности осуществляется с помощью авторского комплекса педагогических средств предупреждения и снятия стресса, в программу которого входят задания, беседы, психорегулирующая тренировка. Особенностью данного комплекса является индивидуализация учебно-тренировочного процесса в соответствии с требованиями к спортивной деятельности студентов-спортсменов и с учетом влияния темперамента на различные стороны их спортивной деятельности.

Ключевые слова: спортивная деятельность, стресс, студенты-спортсмены, темперамент, педагогическое воздействие, устойчивость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p439-443

SPORTS ACTIVITY AS A FACTOR OF IMPROVEMENT STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTE RESISTANCE TO STRESS

Natalya Aleksandrovna Ustselembaeva, candidate of pedagogical sciences, Tatyana Fedorovna Orekhova, doctor of pedagogical sciences, professor, Nosov Magnitogorsk State Technical University; Leonid Yakovlevich Dotsoev, candidate of pedagogical sciences, docent, South Ural State Humanitarian and Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract

The article discusses the problem of increasing students' resistance to stress through developing the ability to use various individually unique techniques of activity that correspond to the innate properties of the nervous system and temperamental characteristics. Adaptation of the temperament of university students to the requirements of sports activity is carried out with the help of the author's complex of pedagogical means of preventing and relieving stress, the program of which includes tasks, conversations, and psycho-regulatory training. A feature of this complex is the individualization of the educational and training process in accordance with the requirements for the sports activities of student-athletes and taking into account the influence of temperament on various aspects of their sports activities

Keywords: sports activity, stress, student-athletes, temperament, pedagogical influence, stability.

ВВЕДЕНИЕ

Важной задачей для системы высшего образования является качественная подготовка специалистов, способных к достижению в возможно меньший промежуток времени определенной цели путем сознательной и целесообразной работы. Одним из способов решения данной задачи является, на наш взгляд, включение обучающихся в спортивную деятельность, как специфическую сферу человеческой деятельности, направленной на достижение цели и результата; формирование и развитие разносторонних качеств личности, необходимых не только в спорте, но и во многих других видах деятельности человека [3, 4]. В спортивной деятельности, с позиции А. С. Никольской и В. Л. Пашуты [2, с. 237], главным является «ситуация выявления и сравнения предельных физических и психических возможностей спортсменов в условиях соревновательной борьбы за достижение наилучшего результата», что неизбежно вызывает психическое напряжение и стресс. Проблема снижения стресса в условиях спортивной деятельности изучается в разных направлениях: о влиянии ресурсов личности в противостоянии стрессу заявляется в работах V. Olefir [5], о влиянии темперамента человека в развитии умения сосредоточивать свое внимание, а также направлять свою деятельность к достижению намеченной цели пишет П. Ф. Лесгафт [1]. В спортивной деятельности студенты учатся управлять своими ощущениями и чувствами, быстрота и сила проявления которых зависит от темперамента человека. Таким образом, актуализируется проблема приспособления темперамента обучающихся вуза к требованиям спортивной деятельности посредством педагогически ориентированных технологий предупреждения и снятия стресса для достижения намеченной цели.

МЕТОДЫ И ВЫБОРКА

Цель эмпирического исследования состоит в выявлении зависимости между состоянием студентов-спортсменов перед соревнованием и уровнем их спортивных достижений. Полученные результаты выступают основанием для разработки комплекса педагогических мер предупреждения и преодоления стресса в период превентивной предсоревновательной подготовки студентов для повышения их спортивных результатов. В исследовании применяются следующие методы: 1) анализ, посредством которого

изучается степень теоретической разработанности и практического состояния проблемы исследования; 2) наблюдение; 3) педагогический эксперимент; 4) контрольные испытания; 5) математико-статистические методы. В процессе учебно-тренировочных занятий и подготовки студентов к спортивным соревнованиям посредством метода наблюдения отслеживаются следующие моменты: а) проявление стресса у студентов-спортсменов, б) зависимость между состоянием студентов-спортсменов в разных стрессовых ситуациях и их спортивными достижениями, в) владение студентами-спортсменами приемами психической саморегуляции. Педагогический эксперимент организован на базе Магнитогорского государственного технического университета им. Г.И. Носова в период с апреля по июль 2022 года в три этапа. На подготовительном (первом) этапе (апрель-май 2022 г.) осуществлены выбор диагностических методик определения свойств темперамента студентов-спортсменов и форм проявления у них стресса, а также разработка педагогических средств воздействия с целью предупреждения и снятия у них стресса. На основном (втором) этапе (май-июнь 2021 г.) с целью сравнения достижимых результатов проведен педагогический эксперимент в двух студенческих группах: контрольной и экспериментальной. Студенты контрольной группы в количестве 16 человек занимаются по обычной программе. В экспериментальную группу входят 16 студентов второго курса, которые являются членами сборной команды университета по легкой атлетике и тренируются по программе, нацеленной на формирование у них навыков психической саморегуляции посредством реализации авторской разработки. На заключительном (третьем) этапе (июнь-июль 2021 г.) выполнены обработка статистических данных педагогического эксперимента и их интерпретация, оформление результатов исследования.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Приспособление свойств темперамента студентов к требованиям спортивной деятельности выявляется в нашем исследовании посредством изучения влияния соревновательного стресса на уровень достижений в беге на 1000 метров в условиях контрольной тренировки (за несколько дней до соревнований) и соревнований с одновременной оценкой уровня тревожности по Госпитальной Шкале Тревоги и Депрессии. Выявлено, что при одинаковом уровне стресса разные свойства темперамента по-разному влияют на тренировочные и соревновательные результаты. У спортсменов неимпульсивных (слабых), подвижных (тревожных), эмоционально возбудимых (неуравновешенных) соревновательные результаты ниже тренировочных, а спортсмены с сильными, уравновешенными и неподвижными (не тревожными) свойствами темперамента показывают одинаковые результаты на тренировках и на соревнованиях. Соревновательный стресс у тревожных спортсменов с высокой спортивной мотивацией проявляется в эмоциональной возбудимости и реактивности организма. К снижению спортивных результатов у спортсменов с меланхолическим типом темперамента приводят также излишняя нервозность, чрезмерная ответственность, тревога, нерешительность, что является следствием требований к достижению высоких результатов. Для таких студентов более актуальной становится ориентация не на результат, а на качество, техничность спортивной деятельности. Выявляется обоснованность применения индивидуальных педагогических приемов психической регуляции спортсменов с различными свойствами темперамента для повышения устойчивости к соревновательному стрессу.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы: 1) у всех соревнующихся спортсменов есть психический стресс; 2) успешность деятельности спортсменов в соревнованиях зависит от свойств темперамента; 3) устойчивость (индивидуальный порог) спортсмена к соревновательному стрессу зависит от темперамента; 4) темперамент спортсмена определяет выбор эффективных приемов управления стрессом в соревновательной борьбе.

С учетом данных выводов разрабатывается авторский комплекс педагогических средств предупреждения и снятия стресса студентов-спортсменов в процессе превентивной предсоревновательной подготовки. Особенностью данного комплекса является индивидуализация учебно-тренировочного процесса в соответствии с требованиями к спортивной деятельности студентов-спортсменов и с учетом влияния темперамента на различные стороны их спортивной деятельности. В программу учебно-тренировочных занятий с использованием авторской разработки входят: 1) в работе со студентами-спортсменами с повышенной эмоциональной возбудимостью используются задания, которые направлены на стабилизацию эмоционального состояния посредством психорегулирующей тренировки с помощью формул самоприказа («Спокойно», «Ты можешь», «Взял», «Вперед» и т. д.), на переключение мотивации с результата на процесс, а также включают дыхательные упражнения; 2) студентам-спортсменам с эмоциональной невозбудимостью предлагаются задания, которые повышают их соревновательную активность и мотивацию на достижение высоких спортивных результатов, способствуют развитию чувства темпа и ритма, стимулируют их интерес к изучению новых технических элементов и к овладению эффективными тактическими действиями; 3) работа с импульсивными студентами строится на основе убеждения их в объективности требований педагога о необходимости выполнять все установленные упражнения до конца, по плану, в любых условиях и при любых обстоятельствах; 4) работа с неимпульсивными обучающимися в процессе тренировочных занятий основана на частой смене заданий, что позволяет поддерживать у них высокий уровень активности на протяжении всего занятия.

ВЫВОДЫ

В результате исследования установлено: 1) уровень достижений в спорте в значительной степени зависит не только от качественного своеобразия деятельности студентов, но и от типа их темперамента; 2) повышение спортивных результатов студентов обеспечивается посредством: а) реализации в физкультурно-спортивной деятельности индивидуального подхода, который позволяет учитывать особенности личности и психической сферы обучающихся; б) увеличения интенсивности и объема тренировочных нагрузок, в) прогрессивного совершенствования системы организации учебно-тренировочного процесса в период превентивной предсоревновательной подготовки.

Наряду с изучением влияния темперамента на спортивные достижения студентов-спортсменов перспективной является задача исследования компенсаторных функций темперамента с целью разработки наиболее эффективных педагогически ориентированных технологий спортивной тренировки, которые могут успешно применяться не только в учебно-тренировочном процессе, но и в системе физического воспитания студентов с целью повышения качества их профессиональной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф. Лесгафт ; сост. И.Н. Решетень. – Москва : Педагогика, 1988. – 400 с.
2. Пашута В.Л. Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов как фактор преодоления стресса в условиях спортивной деятельности / В.Л. Пашута, А.С. Никольская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 236–240.
3. Теоретическое обоснование проблемы влияния стресса на организм спортсменов с различным темпераментом в процессе спортивной деятельности в вузе / Н.А. Усцеломова, Х.А. Тоноян, А.Б. Егоров, А.А. Щепелев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 392–398.
4. Усцеломова Н.А. Физическое воспитание студентов вуза в цифровой образовательной среде: тенденции и перспективы / Н.А. Усцеломова // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования : тезисы докладов 81-й междунар. науч.-техн. конф. (Магнитогорск, 17–21 апреля 2023 г.). – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2023. – С. 210.

5. Olefir V. Personality resources as a mediator of the relationship between antecedents of stress and pre-competitive anxiety / V. Olefir // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2018. – Vol. 18. – No. 4. – P. 2230–2234.

REFERENCES

1. Lesgaft, P.F. (1988), *Selected pedagogical works*, compiled by Resheten, I.N., Pedagogy, Moscow.
2. Pashuta, V.L. and Nikolskaya, A.S. (2017), “Psychological and pedagogical support for athletes as a factor in overcoming stress in conditions of sports activity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (149), pp. 236–240.
3. Ustselembayeva, N.A., Tonoyan, Kh.A., Egorov, A.B. and Shchepelev, A.A. (2018), “Theoretical substantiation of the problem of the influence of stress on the body of athletes with different temperaments in the process of sports activity at a university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (164), pp. 392–398.
4. Ustselembayeva, N.A. (2023), “Physical education of university students in a digital educational environment: trends and prospects”, *Current problems of modern science, technology and education*, abstracts of the 81st international scientific and technical conference, Magnitogorsk, pp. 210.
5. Olefir, V. (2018), “Personality resources as a mediator of the relationship between antecedents of stress and pre-competitive anxiety”, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 18, No. 4, pp. 2230–2234.

Контактная информация: ustselembayeva.natalya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.10.2023

УДК 796.88

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ЗАБРОСА ГИРЬ НА ГРУДЬ ПРИ ТОЛЧКЕ ПО ДЛИННОМУ ЦИКЛУ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ С ВНЕДРЕНИЕМ МАЯТНИКОГО ДВИЖЕНИЯ

Александр Сергеевич Фадеев, соискатель, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению оптимальной техники выполнения упражнения – толчок гирь по длинному циклу. Выявлено, что не обладающие достаточной силой кисти и предплечья у спортсменов-гиревиков испытывают большое затруднение при забросе гирь на грудь при выполнении данного упражнения. Для оптимизации мышечных усилий и силы отдельных мышечных групп при выполнении упражнения – толчок гирь по длинному циклу необходимо внедрять маятниковое движение для заброса гирь на грудь. В исследовании был проведён анализ научно-методической литературы, опрос респондентов, педагогический эксперимент. Выявленные результаты педагогического показали, что результаты испытуемых экспериментальной группы на 8–10% выше чем результаты испытуемых контрольной группы, тем самым подтверждают эффективность внедрения маятникового движения в процесс выполнения упражнения – толчок гирь по длинному циклу.

Ключевые слова: Гиревой спорт, техника, толчок гирь по длинному циклу, заброс гирь на грудь, педагогический эксперимент, маятниковое движение.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p443-447

STUDY OF THE TECHNIQUE OF THROWING WEIGHTS ON THE CHEST WHEN PUSHING ON A LONG CYCLE IN KETTLEBELL LIFTING WITH THE INTRODUCTION OF A PENDULUM MOVEMENT

Alexander Sergeyevich Fadeev, applicant, Peter the Great Saint Petersburg State Polytechnic University, Saint Petersburg