

УДК 796.92:159.9

**МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА У ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ, КУРСАНТОВ И СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Анна Юрьевна Грушина, преподаватель, Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, г. Рязань; Любовь Талматовна Орлова, кандидат педагогических наук, доцент, Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина*

**Аннотация**

В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса по лыжным гонкам на этапе совершенствования спортивного мастерства путем формирования психологического аспекта у лыжниц-гонщиц курсантов и студентов высших заведений. Определены и реализованы условия формирования психологического аспекта для улучшения результатов в профессиональной и спортивной деятельности, в частности, в лыжном спорте, который требует проявления больших психофизических способностей.

**Ключевые слова:** психологический аспект, самооценка, самостоятельность, лыжницы-гонщицы, учебно-тренировочный процесс, условия.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p110-114**

**METHODOLOGY FOR FORMATION OF THE PSYCHOLOGICAL ASPECT OF SKIERS-RACERS, CADETS AND STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTSMANSHIP**

*Anna Yurievna Grushina, the teacher, Academy of Law and Management of Federal Service of Execution of Punishments, Ryazan; Lyubov Talmatovna Orlova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Ryazan State University named for S. Yesenin*

**Abstract**

The article discusses the issues of improving the effectiveness of the training process on ski racing at the stage of improving sportsmanship by forming the psychological aspect of the skiers-racers cadets and students of higher Institutions. The conditions for the formation of the psychological aspect to improve the results in professional and sports activities, in particular, in skiing, which requires the manifestation of great psychophysical abilities, have been defined and implemented.

**Keywords:** psychological aspect, self-esteem, independence, skiers, racers, training process, conditions.

**ВВЕДЕНИЕ**

Психологический аспект в спортивной тренировке заключается в необходимости иметь достаточно развитую систему психических процессов, позволяющую не только контролировать свои движения, анализировать мышечные ощущения, но и дающую возможность творческого проявления в профессиональной и спортивной деятельности, в частности, у лыжниц-гонщиц курсантов и студентов высших заведений.

Самостоятельность, самоорганизованность, самоанализ и другие составляющие психологического аспекта являются значимыми качествами для будущих выпускников курсантов и студентов высших заведений и для спортсменов, обучающихся в высших учебных организациях.

Формирование психологического аспекта на учебно-тренировочных занятиях у лыжниц-гонщиц курсантов и студентов высших заведений на этапе совершенствования спортивного мастерства интерпретируется в работах многих российских и иностранных специалистов в этой области, предполагающий определенную осознанность, осмысление, оценивание своей деятельности, своего места в мире, практического преобразования.

Многие авторы считают его одним из значимых направлений как в спортивной деятельности, так и в высшем образовании. Без уверенности в своих силах, проявления «самости» – трудно добиться высоких результатов в профессиональной и спортивной деятельности, особенно, в лыжном спорте, который требует проявления больших психофизических способностей у курсантов и студентов высших заведений [1, 2, 3].

Однако, при анализе научно-методической литературы выявлено недостаточной учебно-методической литературы по вопросу формирования психологического аспекта, особенно у лыжниц-гонщиц курсантов и студентов высших заведений. Что обусловило актуальность наших исследований [4, 5, 6].

Цель нашей работы: определить условия формирования психологического аспекта у лыжниц-гонщиц курсантов и студентов высших заведений на этапе совершенствования спортивного мастерства.

### ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Организация и методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследования проводились на базе спортивного комплекса Академии ФСИН г. Рязань, в течении одного учебного года 2018-2019 гг. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две однородные группы спортсменов в группе спортивного совершенствования: ГСС контрольная КГ (n=8), ГСС экспериментальная ЭГ (n=8). Спортсменки имели уровень спортивной квалификации от 1 разряда до кандидата в мастера спорта (КМС).

В констатирующем эксперименте первым шагом было определение сформированности психологического аспекта у испытуемых. На основании учебно-методической литературы по нашей теме исследования, выбраны следующие показатели: способность к саморазвитию, самоопределению, самостоятельности (тест В.И. Андреева), сформированность самооценки (опросник Н.П. Фетискина) [7, 8].

У респондентов в двух группах был выявлен средний уровень саморазвития – 50% (4 человека).

Особое значение в психологическом аспекте отводится самооценке, ее формирование существенно влияет на развитие самоуважения, амбициозности, честолюбия, необходимых качеств характера в профессиональной и спортивной деятельности. Для исследования уровня сформированности самооценки респондентам был предложен тест по методике Н.П. Фетискина, состоящий из 15 письменных вопросов. Анализ полученных результатов выявил, что большинство испытуемых распределены к среднему уровню: в ЭГ – 62,5 (5 человек), в КГ – 50% (4 человека). Преобладали следующие ответы респондентов: «часто волнуюсь понапрасну», «чувствую себя скованным», «люди ждут от меня очень много», что свидетельствовало о неудовлетворенности своими способностями, достижениями, своей внешностью.

Следующей задачей нашего эксперимента было определить условия для формирования психологического аспекта у лыжниц-гонщиц. Анализ учебно-методической литературы позволил выделить основные условия формирования рефлексивного компонента:

- вариативность, предусматривающая набор средств, методов, принципов, соответствующие опыту респондентов на учебно-тренировочных занятиях;
- применение аутотренинга, самовоспитание с помощью специальных упражнений, оказывающее существенное влияние на эмоциональное состояние, тонус скелетных мышц и деятельность внутренних органов с помощью специально подобранных словесных формулировок и образных представлений;
- диалог, взаимодействие между субъектами на учебно-тренировочных занятиях на принципах доверия и сотрудничества, свободный обмен мнениями, уважение каждого спортсмена к мнению других; творчество, с преобладанием проблемного метода;

– применение деловых игр, тренингов для проявления творческих возможностей респондентов, как пространство для самореализации, как средство, направленное на формирование адекватной самооценки, развития самосознания, создания условий для самоутверждения. Использование тренингов, включающие четыре этапа: подготовка, осознание, переоценка, действие повышает уровень компетентности спортсменок по вопросам формирования навыков и умений психической саморегуляции и релаксации, формирует развитие мышления, способствует улучшению эмоционального фона;

– составление индивидуального недельного плана, предусматривающий организацию своего режима так, чтобы расщелоточить время и на умственную деятельность, и на сон, и на учебно-тренировочные занятия;

– подведение итогов, обсуждение результатов проделанной работы. Сравняются результаты за неделю, месяц, семестр;

– деятельность тренера-преподавателя. Его профессиональные и личные качества влияют на формирование психологического аспекта у спортсменок при реализации следующих педагогических приемов: установление отношений сотрудничества (тренер-преподаватель должен обладать, безусловно, позитивным отношением к спортсменкам); привлечение респондентов к оценочной деятельности; создание на тренировочных занятиях ситуации успеха; ситуаций выбора (уровня трудности заданий, вида деятельности и т.д.); индивидуальный подход (способность тренера-преподавателя знать и понимать спортсменок, адекватно оценивать их личные качества, физическую подготовленность и функциональное состояние);

– применение методов: взаимообучение, взаимонаблюдение, взаимооценка, взаимопомощь, что позволяет спортсменкам не только выполнять упражнение, предложенное тренером-преподавателем, но при смене ролей оказаться в роли обучающего, это создает условия для творческого самовыражения.

Выделенные условия были реализованы каждым на учебно-тренировочном занятии с лыжницами-гонщицами ЭГ в течение учебного года.

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По окончании эксперимента выявлено положительное изменение показателей психологического аспекта у спортсменок лыжниц-гонщиц, причем в ЭГ достоверно лучше, чем в КГ (таблица 1).

Таблица 1 – Изменение показателей психологического аспекта до и после эксперимента, в баллах

Показатели		КГ, n=8	ЭГ, n= 8	Достоверность различий	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	t	p
Способность к саморазвитию	до	2,97±1,42	3,01±1,36	0,38	>0,05
	после	3,23±1,34	4,39±1,07	4,17	<0,05
Самооценка	до	2,89±1,26	2,97±1,18	0,75	>0,05
	после	3,39±1,53	4,61±1,19	4,29	<0,05

По завершении эксперимента выявлено: способность к саморазвитию у испытуемых в ЭГ увеличение на 1,16 балла, в КГ – на 0,04 балла; самооценка в ЭГ увеличение на 1,22 балла, в КГ – на 0,08 балла.

Так, результаты теста, характеризующего саморазвитие, показали, что: численность студенток, имеющих высокий уровень, составила в ЭГ – 87,5% (увеличение на 3 человека), в КГ – 62,5% (увеличение на 1 человека). На вопрос: «Уверены ли, что добьетесь того, о чем Вы мечтаете в профессиональном и личном плане» испытуемые ЭГ утвердительно ответили – 75% (6 человек), в КГ – 50% (4 человека). В ответах респондентов отмечалась позитивная направленность изменений, целенаправленный характер саморазвития, самосовершенствования. Спортсменки-лыжницы в своих ответах показали, что они

самостоятельно стремятся быть лучше, то есть сознательно управляют над развитием своих качеств и способностей, повышая свою внутреннюю мотивацию.

Выявлены на основании теста следующие качества и черты характера испытуемых: сила воли в ЭГ увеличение на 3 человека, в КГ – на 1 человека; настойчивость в ЭГ увеличение на 2 человека, в КГ – на 1 человека; целеустремленность в ЭГ увеличение на 3 человека, в КГ – на 2 человека.

На основании результатов теста на самооценку установлены положительные ответы на вопросы респондентов в ЭГ: «часто волнуясь понапрасну» – уменьшение на 2 человека, «не чувствую себя скованным» – увеличение на 3 человека, «беспокоюсь за свое будущее» – уменьшение на 3 человека, «внешний вид других куда лучше, чем мой» – уменьшение на 2 человека, что свидетельствовало о нормативном и завышенном уровне реалистической оценки своих возможностей, уверенности в себе.

Реализация предложенных условий помогала сформировать адекватную самооценку и позитивную направленность на самосовершенствование у лыжниц-гонщиц на этапе совершенствования спортивного мастерства, что отразилось на результатах выступлений в соревнованиях различного уровня (ФСИН России – 4,7 места; областные – 1,3 места, городские – 1,2 места, межвузовские – 1,2,5 места).

Таким образом, реализованные условия формирования психологического аспекта отразились на дальнейшем росте спортивных результатов самым положительным образом, поэтому они могут быть рекомендованы к внедрению на учебно-тренировочных занятиях в лыжном спорте.

## ВЫВОДЫ

1. При анализе научно-методической литературы выявлено недостаточной учебного материала по вопросу формирования психологического аспекта, в частности, у лыжниц-гонщиц курсантов и студентов высших заведений на этапе совершенствования спортивного мастерства
2. Сформулированы и реализованы основные условия формирования психологического аспекта на учебно-тренировочных занятиях у лыжниц-гонщиц курсантов и студентов высших заведений на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Показано положительное влияние на результативность учебно-тренировочного процесса по лыжным гонкам у спортсменок при реализации условий, что что отразилось на результатах выступлений в соревнованиях различного уровня.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев, Б.Г. Психология и проблемы человекознания: избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев ; под ред. А.А. Бодалева. – Москва, Воронеж : Московский психолого-социальный институт ; МОДЭК, 2005. – 431 с.
2. Ключова Т.В. Рефлексия как синтезирующая базовая способность саморазвития личности / Т.В. Ключова // Психология в образовании. – 2000. – № 10 – С. 20–23.
3. Леонтьев А.Н. Становление психологии деятельности / А.Н. Леонтьев. – М. : Смысл, 2003. – 439 с.
4. Гурский, А.В. Лыжные гонки : учебное пособие / А.В. Гурский, В.В. Ермаков, Л.Ф. Кобзева. – Смоленск : [б.и.], 2012. – 120 с.
5. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2005. – 320 с.
6. Захаров, П.Я. Лыжный спорт и методика преподавания : учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 "Физическая культура") / П.Я. Захаров. – Горно-Алтайск : [б.и.], 2010. – 92 с.
7. Андреев, В.И. Педагогика : учебный курс для творческого саморазвития / В.И. Андреев. – Казань : Центр инновац. технологий, 2003. – 608 с.
8. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. –

REFERENCES

1. Ananyev, B.G. (2005), *Psychology and problems of human studies: selected psychological works*, Moscow Psychological and Social Institute MODEK, Moscow, Voronezh, p 431.
2. Klyusova, T.V. (2003), "Reflection as a synthesizing basic ability of personality self-development", *Psychology in education*, No. 10, pp. 20-23.
3. Leontiev, A.N. (2003), *The formation of the psychology of activity*, Sense, Moscow
4. Gursky, A.V. (2012), *Cross-country skiing: training manual*, Smolensk.
5. Ramenskaya, T.I. (2005), *Skiing. Textbook*, Physical Culture, Moscow.
6. Zakharov, P.Ya. (2010), *Skiing and teaching methodology: educational complex (for students in the specialty 050720 "Physical Culture")*, Gorno-Altaysk.
7. Andreev, V.I. (2003), *Pedagogy. Training course for creative self-development*, The Center of Innovative Technologies, Kazan, p 608.
8. Fetiskin, N.P., Kozlov, V.V. and Manuilov, G.M. (2002), *Socio-psychological diagnosis of the development of personality and small groups*, Publishing house of the Institute of Psychotherapy, Moscow.

**Контактная информация:** Orlova\_luba@list.ru

*Статья поступила в редакцию 20.01.2020*

УДК 796.011.3

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВОЕННОГО УЧЕБНОГО ЦЕНТРА  
И ЕЁ ОСОБЕННОСТИ**

*Константин Анатольевич Грымзин, начальник военного учебного центра,  
Омский государственный технический университет*

**Аннотация**

В статье представлены результаты анализа федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 23.05.02 Транспортные средства специального назначения (уровень специалитета) в части предоставления времени на освоение дисциплин по физической культуре и спорту гражданам, обучающимся в гражданских и военных вузах для прохождения военной службы по контракту на офицерских должностях после успешного завершения обучения на примере Омского государственного технического университета и Омского филиала Военной академии материально-технического обеспечения. Актуальность рассмотрения обусловлена заложенными в нормативный документ существенными временными различиями в подходе к освоению учебных программ будущих офицеров.

**Ключевые слова:** военный учебный центр, физическая подготовка, материальное стимулирование, военная подготовка, мотивация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p114-117

**PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE MILITARY TRAINING CENTER  
AND ITS FEATURES**

*Konstantin Anatolyevich Grymzin, the head of the Military Training Center,  
Omsk State Technical University*

**Abstract**

The article presents the results of the analysis of the federal state educational standard of higher education in the specialty 23.05.02 Special-purpose vehicles (level of specialty) in terms of providing time for physical education and sports to the citizens studying in the civil and military universities for the military service under the contract in officer positions after successful completion of training on the example of the Omsk State Technical University and the branch of the Military Academy of Logistics, Omsk. The relevance of the review is due to the significant temporary differences in the approach to the development of the training programs of future officers incorporated into the regulatory document.