

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ХМАО-ЮГРЫ  
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХМАО-ЮГРЫ  
БУ ВО ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА  
ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ НАУКИ

# **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ТУРИЗМА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ**

*Сборник материалов  
XVI Всероссийской  
научно-практической конференции  
с международным участием*

Сургут  
СурГУ  
2017

УДК 796 (063)  
ББК 75  
С 56

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета СурГУ

Редакционная коллегия:  
С.И. Логинов (отв. редактор)  
Ж.И. Бушева (тех. ред.)

**С 56 Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. мат-лов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: СурГУ, 2017. – 617 с.  
ISBN 978-5-89545-488-6**

В сборнике материалов ежегодной научной конференции рассматриваются социальные, педагогические, психологические и медико-биологические аспекты физической активности и здорового образа (стиля) жизни, спортивной тренировки и оздоровительного туризма, современные технологии управления здоровьем в различных образовательных учреждениях, а также вопросы оптимизации учебно-воспитательного и тренировочного процессов в различных спортивных учреждениях. Предлагаются пути совершенствования системы подготовки специалистов в области физической культуры, оздоровительной работы и туризма в современных условиях. Анализируется содержание, методика и организация тренировочного и учебно-воспитательного процессов по физической культуре, спорту и туризму.

Сборник адресован научно-педагогическим работникам сферы образования, науки, культуры и социального управления, тренерам, а также всем, кого интересует здоровый образ жизни.

УДК 796 (063)  
ББК 75

ISBN 978-5-89545-488-6

© БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский  
государственный университет», 2017



УДК 796.8:[159.93/.95:165.194]

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНАМИ-ЕДИНОБОРЦАМИ

*Елецкий С.Н.*

*Институт физического воспитания и спорта  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко,  
г. Луганск, Луганская Народная Республика*

**Аннотация.** В статье приводятся данные исследования ресурсных возможностей когнитивной сферы спортсменов, специализирующихся в различных видах спортивных единоборств. Показаны особенности использования атлетами компонентов когнитивного ресурса в зависимости от специфики соревновательной деятельности. Продемонстрирована связь когнитивных факторов со стрессовой устойчивостью, определены ее главные детерминанты.

**Ключевые слова:** тхеквондо, бокс, дзюдо, единоборства, когнитивная сфера, дети.

## PECULIARITIES OF USING COGNITIVE ABILITIES BY UNI-BORROW SPORTSMEN

*Eletskiy S.N.*

*Institute of Physical Education and Sport, Luhansk National University of Taras Shevchenko,  
Lugansk, Luhansk People's Republic*

**Abstract.** The article highlights studies of cognitive resource abilities by athletes of different kinds of sports. The peculiarities of using cognitive resource components are described in dependence on competition activities. The correlation between cognitive factors and stress resistance is demonstrated with definition of its main determinants.

**Keywords:** taekwondo, boxing, judo, martial arts, cognitive sphere, children.

**Введение.** Спортивная деятельность в единоборствах часто связана с необходимостью решать поставленные задачи в условиях высокого психологического напряжения. В таких ситуациях эффективность действий спортсмена зависит не только от функциональных кондиций спортсмена, но и от умения быстро и верно оценить ситуацию, рационально распределить технико-тактические усилия, выработать стратегию процесса эффективного управления информацией, которая может повлиять на результативность поединка. Перечисленные умения тесной степени зависят от особенностей когнитивной сферы спортсменов.

Существенный вклад в изучение различных аспектов интеллектуально-познавательной сферы представителей спортивных единоборств сделали ученые А.А. Колешао, Н.А. Худадов, Г.А. Джероян, Ю.Н. Мальцев, А.Т. Филатов, А.А. Карпинский и др. [3]. В исследованиях этих и других ученых подчеркивается значение таких факторов, как критичность мышления, перцептивные способности, стратегия и распределение внимания, когнитивные способности как детерминанты стресс-устойчивости спортсменов, а также других факторов когнитивной сферы, развитие и регуляция которых повышает эффективность соревновательных действий спортсмена.

В работах ряда авторов [1, 2, 4] подчеркнуто, что управление возможностями когнитивной сферы спортсмена, позволяет существенно увеличить возможности сознательного контроля за собственными действиями, повысить уровень компетентности спортсмена, воздействуя на более рациональную организацию процесса подготовки и выступлений на соревнованиях, а также значительно обогатить вариативность поведенческих реакций в сложных ситуациях. В то же время проблема изучения познавательных возможностей спортсмена остается актуальной, что подтверждается повышенным



интересом к этому вопросу со стороны широкого числа исследователей, в частности в спортивных единоборствах.

**Цель исследования** заключается в выявлении особенностей когнитивной сферы спортсменов-единоборцев, которые влияют на успешность спортивной деятельности.

**Методы исследования.** В ходе исследования использовались методы: анализ литературных источников; психической диагностики (тесты: «замаскированных фигур АКТ-70» К. Еттриха, «корректирующая проба Бурдона-Анфимова», «определение общих понятий», «запоминание эмоционально окрашенной информации», «атрибутивного стиля» Селигмана, «иррациональности убеждений» А. Элиса, «когнитивности-эмоциональности установок» С. Крита, Б. Фабригера и Дж. Пети, «стресс-симптом-тест» Г. Фрестера); математической статистики (средних величин, корреляционный анализ, непараметрический дисперсионный анализ).

**Результаты и обсуждение.** Исследование проводилось на базах учебно-спортивных и учебных заведений: Городской комплексной детско-юношеской спортивной школы (г. Луганск, ЛНР), Луганского национального университета имени Тараса Шевченко (г. Луганск, ЛНР).

Анализ характеристик когнитивной сферы, которые являются значимыми для спортсменов-единоборцев, дал возможность разделить совокупность показателей по трем направлениям:

1. Когнитивные функции, характеризует наличие необходимого потенциала познавательных процессов и способностей спортсменов, которые являются необходимыми условиями реализации конкретной тренировочной или соревновательной программы. Сюда были отнесены показатели процессов внимания, памяти и мышления.

2. Когнитивные стили, характеризует индивидуально-своеобразные приемы восприятия, анализа, категоризации, оценивания ситуаций спортсменом непосредственно в конкретных условиях спортивной деятельности. В качестве целесообразных информативно-значимых составляющих этого направления экспериментально исследовались следующие показатели: уровень зависимости-независимости спортсмена от действия факторов «поля» (то есть от актуальной психологической ситуации) и простота-сложность оценки от стрессогенной ситуации.

3. Социально-когнитивные характеристики, указывают на наличие у спортсменов социально-психологических „искривлений” информационного потока, что происходит при наличии иррациональных и неконструктивных представлений о своих возможностях или об окружающие события и явления. Сюда были отнесены личностные убеждения, установки и атрибуты (способ объяснения причин событий, может быть оптимистичным или пессимистичным). При анализе особенностей когнитивных функций было выявлено достоверное отличие в показателях, которые характеризуют процессы внимания (табл. 1). Такая разница была зафиксирована в значениях, которые характеризуют точность внимания ( $N=7,44$ ,  $v=2$ ,  $p<0,05$ ), скорость переноса информации в зрительно-двигательной системе ( $N=8,06$ ,  $v=2$ ,  $p<0,05$ ) и эффективность внимания ( $N= 8,88$ ,  $v = 2$ ,  $p<0,05$ ). Очевидно, расхождение исследуемых групп спортсменов можно объяснить спецификой и интенсивностью интеллектуальной работы, ее выполняют представители единоборств разных специализаций.

Так, по показателю точности внимания высокие значения выявлены у представителей тхэквондо, что объясняется высокой ролью технической подготовки спортсменов этого вида. В то же время, у боксеров было обнаружено более высокую скорость переноса информации в зрительно-двигательной системе, что свидетельствует о высокой степени реактивности спортсменов данной специализации. Выявленные показатели



представляются нам логичными, ведь в боксе эффективность ведения поединка в существенной степени зависит от способности спортсмена оперативно реагировать, противодействовать и предугадывать действия соперника.

Анализ когнитивных стилей спортсменов-единоборцев продемонстрировал (табл. 2), что самые высокие значения по показателям полнезависимости-полнезависимости личности были зарегистрированы у спортсменов дзюдоистов, что обуславливает более сосредоточено их ведения поединка без отвлечения на внешние факторы препятствия ( $N = 7,54$ ,  $v = 2$ ,  $p < 0,05$ ).

Таблица 1

**Сравнительная характеристика когнитивных функций у спортсменов различных видов единоборств**

Познавательные функции		Бокс	Дзюдо	Тхэквондо
		$x \pm S$	$x \pm S$	$x \pm S$
Внимание	Распределение	0,72±0,11	0,7±0,16	0,74±0,12
	Точность	0,92±0,04*	0,91±0,05*	0,94±0,05*
	Скорость передачи в зрительно-двигательной системе	1,16±0,21*	1,06±0,22*	1,09±0,24*
	Эффективность	607,15±115,2*	656,37±128,1*	612,74±127,3*
Память	Коэффициент запоминания	0,42±0,08	0,43±0,1	0,43±0,1
	Коэффициент воспроизведения	0,29±0,07	0,28±0,09	0,3±0,1
	Коэффициент сохранения	0,68±0,13	0,66±0,13	0,7±0,14
	Коэффициент искривления эмоционального содержания	0,24±0,51	0,32±0,36	0,32±0,36
Мышление	Рациональность	38,24±4,44	37,44±8,92	36,85±5,61
	Суммарный показатель искажений	10,11±2,83	10,06±3,15	10,08±2,91
	Скорость принятия решений	9,95±3,44	10,97±2,47	9,65±3,77

Примечание: \* достоверно отличаются по Н-критерию ( $n=62$ )

Таблица 2

**Сравнительная характеристика когнитивных стилей у спортсменов различных видов единоборств ( $X \pm S_x$ )**

Показатели интеллектуально-познавательного стиля	Бокс	Дзюдо	Тхэквондо
Полнезависимость-полнезависимость	1,99±0,66	2,56±0,73	2,39±0,82
Когнитивная простота-сложность	45,70±8,83	40,55±5,04	39,00±7,4

Наиболее результативные значения по показателю когнитивного стиля сложности-простоты оценки факторов соревновательного стресса выявлено у спортсменов тхэквондо ( $N = 6,95$ ,  $v = 2$ ,  $p < 0,01$ ), что указывает на способность представителей этого вида к конструированию своего поведения на основе многочисленных параметров, увеличивая, таким образом, уровень контроля над сложными ситуациями.

Анализ результатов исследования показателей социально-когнитивных показателей позволил установить различия у представителей разных видов единоборств по показателю уровня эмоциональности психологических установок ( $N = 6,33$ ,  $v = 2$ ,  $p < 0,05$ ). Наименьшее значение этого показателя было установлено у спортсменов тхэквондо, что свидетельствует о менее эмоциональное отношение их к потенциально стрессогенных ситуаций. Вместе с тем, спортсмены тхэквондо проявляли более рациональное отношение к ситуациям потенциально стрессогенного характера ( $N = 6,8$ ,  $v = 2$ ,  $p < 0,05$ ), что наверняка указывает на меньшую вероятность попадания этих спортсменов в ситуации психологического стресса.



Полученные данные указывают, что спортсмены, специализирующиеся в различных видах единоборств, имеют специфические особенности в применении возможностей познавательной сферы, имеют влиятельное значение для обеспечения эффективного выполнения требований конкретной спортивной деятельности. Вероятно, актуальное значение различных показателей познавательной сферы неодинаково для спортсменов, ведь характеристика психологических требований, предъявляемых атлету в каждом виде является исключительно своеобразной и требует применения особой конфигурации навыков.

В процессе исследования был осуществлен анализ связей каждой группы показателей когнитивной сферы спортсменов оценкам интенсивности действия стресс-факторов. Установлено, что подавляющее количество полученных корреляций имеют обратный характер, то есть с увеличением качественных показателей когнитивной сферы уменьшается значение оценки стрессогенных факторов. Такими показателями являются: производительность и полнота памяти, скорость переноса информации зрительно-двигательной системе, точность, распределение и эффективность внимания, рациональность мышления, степень независимости процессов восприятия от факторов "поля", мера рациональности убеждений, оптимистичность атрибутивного стиля, соотношение эмоциональности-когнитивности установок. В то же время, прямые зависимости действия стресс-факторов установлено от: увеличение доли эмоциональных искажений в процессах мышления, увеличение скорости принятия решений, как причины импульсивных не слишком обоснованных действий, снижение уровня сложности оценки стрессогенных факторов.

Установленные зависимости позволили создать представление о влиянии показателей когнитивной сферы на интенсивность действия стресс-факторов. Это позволило конкретизировать познавательные детерминанты стрессовых ситуаций, а также наметить возможные пути управления ими.

#### **Выводы:**

1. Использование возможностей когнитивной сферы спортсменов-борцов, тесно связано со специфическими особенностями ведения соревновательной борьбы, характером взаимодействия с соперником и тому подобное. Представители тхэквондо имеют достоверно более высокий уровень по показателям развития точности внимания, сложности когнитивной оценки факторов соревновательного стресса, рациональности психологической установки, а также низкой уровень эмоциональности психологической установки, что указывает на высокий уровень использования спортсменами этой специализации возможностей когнитивной сферы. У боксеров было обнаружено достоверно более высокие значения по показателям скорости переноса информации в зрительно-двигательной системе и эффективности процессов внимания, что свидетельствует о высокой степени психической реактивности спортсменов данной специализации. Атлеты, специализирующиеся в дзюдо обнаружили достоверно более высокие оценки по показателям когнитивного стиля полнезависимости-полнезависимости личности, обуславливает более сосредоточено их ведения поединка без отвлечения на внешние фактор препятствия.

2. Установлено, что особенности когнитивной сферы личности существенным образом влияют на обеспечение стресс-устойчивости спортсмена. Выявлена связь между показателями интенсивности действия стресс-факторов и производительностью и полнотой памяти, скоростью переноса информации в зрительно-двигательной системе, точностью, распределения и эффективностью внимания, рациональностью мышления, степенью независимости процессов восприятия от факторов "поля", меры рациональности убеждений, оптимистичностью атрибутивного стиля, соотношением эмоцио-



нальности-когнитивности установок, эмоциональности мышления, скорости принятия решений, уровне когнитивной сложности оценки стрессогенных ситуаций.

3. Наиболее распространенными детерминантами соревновательного стресса являются: полезависимый тип поведения, чрезмерное преувеличение значимости (катастрофизация) событий, выраженный пессимистический стиль объяснения причин достижений и поражений, высокая эмоциональность в проблемных ситуациях. Заблаговременное выявление данных личностных характеристик с высокой степенью вероятности уменьшает возникновение неблагоприятных психических состояний.

4. Развитие и использование возможностей когнитивной сферы спортсменов-борцов существенным образом повышает уровень стресс-устойчивости, может существенно сказываться на результативности выступлений.

### Литература

1. Колосов А.Б. Особенности когнитивного стиля квалифицированных спортсменов и его значение в повышении стресс-устойчивости // Теория и методика физического воспитания и спорта. 2005. № 2-3. С.120-123.

2. Ложкин Г.В, Гринь, А.Р., Колосов А.Б. Когнитивный ресурс квалифицированного спортсмена // Наука в олимпийском спорте. 2005. №2. С.47-52.

3. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / под ред. А.Т. Филатова. М.:Здоровье, 1982. 296 с.

4. Cognitive sport psychology / Ed. by W.F.Straub, J.M.Williams. N.Y. Lansing, 1984. 336 p.

УДК 37.036.5

### ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ ПО КУРСУ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

*Ершова Е.Л.*

*Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена изучению уровня познавательного интереса у учащихся 10-11 классов изучающих курс основы безопасности жизнедеятельности. Работа основана на анализе полученных в ходе исследования показателей, позволяющих определить уровни сформированности познавательного интереса к данному курсу.

**Ключевые слова:** познавательный интерес, учащиеся, основы безопасности жизнедеятельности

### THE STUDY OF COGNITIVE INTEREST LEVEL IN GRADES 10-11 STUDENTS: THE CASE OF HEALTH AND SAFETY TRAINING COURSE

*Ershova E.L.*

*Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the study of the level of cognitive interest in students of grades 10-11 studying the health and safety training course. The paper is based on the analysis of the indices obtained in the course of the research, which allow to determine the levels of cognitive interest for this course.

**Keywords:** cognitive interest, students, health and safety training course



<b>Вишневский В.А., Лымарева С.И., Балабанова А.Ю.</b> Синергетический подход к мониторингу индивидуальной образовательной траектории лиц с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном образовании	101
<b>Возисова М.А., Шутова Т.Н.</b> Формирование компетенций рекреационной направленности у будущих физкультурных кадров (на примере туризма)	106
<b>Волкова Л.М.</b> Организация воспитательной работы куратора с будущими учителями физической культуры	111
<b>Воронин И.Ю., Сухорукова Е.С., Саласин А.Ю., Мильская Е.В.</b> Победители первых соревнований по баскетболу 3х3 в ассоциации студенческих спортивных клубов России	113
<b>Воронюк Т.В., Логинов С.И.</b> Физическая реабилитация при миофасциальных нарушениях у женщин в условиях ХМАО-Югра и оценка её с позиции теории фазатона мозга	115
<b>Гараева А.Г.</b> Совершенствование навыков преодоления полосы препятствий в экстремальных условиях на уроках физической культуры в образовательном учреждении	119
<b>Голубева Г.Н.</b> Эффективные физкультурно-оздоровительные технологии для формирования активного двигательного режима ребенка	122
<b>Грачева Д.В., Григорьева Т.В., Суджаева Г.И., Фролова В.А., Белоусова Н.В., Ищенко И.В.</b> Проблема гиподинамии у студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова	126
<b>Грачева Д.В., Прохорчук Е.Д., Ревина Д.С., Трындина Н.С.</b> Организация физического воспитания в иностранных вузах	132
<b>Демидова М.А.</b> К вопросу о влиянии аквааэробики на показатели физического развития и функционального состояния женщин пожилого возраста	136
<b>Дерябина Г.И., Лернер В.Л., Ходяков К.О., Калмыков С.А.</b> Особенности структуры и содержания физической подготовки борцов греко-римского стиля на начальном этапе	140
<b>Доценко Ю.А., Семенов В.П., Низамова Н.А.</b> Психофизические основы учебного процесса в интеллектуальной деятельности студентов	145
<b>Елецкий С.Н.</b> Контроль психофизиологических показателей детей младшего школьного возраста, занимающихся тхэквондо	151
<b>Елецкий С.Н.</b> Особенности использования возможностей когнитивной сферы спортсменами-единоборцами	155