

ISSN 2312-377X



Северный регион наука, образование, культура

3/2022

Сургут

12+

ISSN 2312-377X

***СЕВЕРНЫЙ РЕГИОН:
НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, КУЛЬТУРА***

НАУЧНЫЙ И КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ЖУРНАЛ

**№ 3 (51)
2022**

Сургут

Учредитель и издатель:
бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский государственный университет»

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77-63200 от 1 октября 2015 г.

Издается с 2000 г.
Выпускается 4 раза в год.

Главный редактор
Косенок Сергей Михайлович, д-р пед. наук, профессор

Заместитель главного редактора
Муллер Ольга Юрьевна, канд. пед. наук, доцент

Выпускающий редактор
Кулишова Елена Петровна

Редакционная коллегия:

Муллер Ольга Юрьевна, канд. пед. наук, доцент
Абрамовских Наталья Викторовна, д-р пед. наук, доцент
Демчук Анастасия Владимировна, канд. пед. наук, доцент
Духновский Сергей Витальевич, д-р психол. наук, доцент
Кирилюк Денис Валерьевич, канд. ист. наук, доцент
Мищенко Владимир Александрович, д-р пед. наук, доцент
Насырова Эльмира Фанилевна, д-р пед. наук, профессор

Повзун Вера Дмитриевна, д-р пед. наук, профессор
Пешкова Наталья Вильиевна, д-р пед. наук, доцент
Родермель Татьяна Алексеевна, канд. филос. наук, доцент
Солодкин Янкель Гутманович, д-р ист. наук, профессор
Степанова Галина Алексеевна, д-р пед. наук, профессор
Шибаева Людмила Васильевна, д-р психол. наук, профессор

Редакционный совет:

Агафонов Андрей Юрьевич, д-р психол. наук, профессор
Андрющишин Иосиф Францевич, д-р пед. наук, профессор
Антилого娃 Лариса Николаевна, д-р психол. наук, профессор
Бражник Евгения Ивановна, д-р пед. наук, профессор
Быков Анатолий Карпович, д-р пед. наук, профессор
Врублевский Евгений Павлович, д-р пед. наук, профессор
Загревская Александра Ивановна, д-р пед. наук, доцент
Загревский Валерий Иннокентьевич, д-р пед. наук, профессор
Зебзеев Владимир Викторович, д-р пед. наук, доцент
Ипполитова Наталья Викторовна, д-р пед. наук, профессор
Калимуллина Ольга Анатольевна, д-р пед. наук,
профессор, чл.-корр. РАО
Калинов Вячеслав Викторович, д-р ист. наук, доцент
Камалеева Алсу Рауфовна, д-р пед. наук, доцент
Караяни Александр Григорьевич, д-р психол. наук,
профессор, чл.-корр. РАО
Карпов Виктор Петрович, д-р ист. наук, профессор
Колмогорова Людмила Степановна, д-р психол. наук, профессор
Колыванова Лариса Александровна, д-р пед. наук, доцент

Кретинин Геннадий Викторович, д-р ист. наук, профессор
Лубышева Людмила Ивановна, д-р пед. наук, профессор
Маджуга Анатолий Геннадьевич, д-р пед. наук,
д-р психол. наук, профессор
Малярчук Наталья Николаевна, д-р пед. наук,
канд. мед. наук, профессор
Манжелей Ирина Владимировна, д-р пед. наук, профессор
Махнач Александр Валентинович, д-р психол. наук, профессор
Пастухова Лариса Сергеевна, д-р пед. наук, доцент, чл.-корр. РАО
Подымова Людмила Степановна, д-р пед. наук, профессор
Пузанов Владимир Дмитриевич, д-р ист. наук, доцент
Редькина Людмила Ивановна, д-р пед. наук, профессор
Смолянинова Ольга Георгиевна, д-р пед. наук,
профессор, академик РАО
Тесленко Александр Николаевич, д-р пед. наук, профессор
Циринг Диана Александровна, д-р психол. наук, профессор
Черный Евгений Владимирович, д-р психол. наук, профессор
Ярычев Насруди Увайсович, д-р пед. наук, д-р филос. наук,
профессор, чл.-корр. РАО

Переводчик:
Кулишова Елена Петровна

Полные тексты статей размещаются в базе данных Научной электронной библиотеки на сайте eLibrary.ru
и включаются в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)

Подписной индекс Объединенного каталога «Пресса России» 39472

Адрес редакции:
628412, Тюменская обл., Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,
г. Сургут, пр. Ленина, 1
Тел. (3462) 76-30-76, факс (3462) 76-29-29, e-mail: science.journals@surgu.ru

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Колонка главного редактора</i>	4
---	---

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Камалеева А. Р., Муллер О. Ю.

Когнитивно-визуальные технологии как способ формирования информационной компетентности студентов педагогического направления	6
--	---

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Гузич М. Э., Макаренко Т. А.

Оценка мотивационной сферы магистрантов гуманитарных направлений как средство определения их образовательных запросов	13
---	----

Леденцова С. Л., Наджсафова Камила Назим-кызы

Специфика личностной организации лиц с гомосексуальной ориентацией (на материале случаев психологического консультирования)	20
---	----

Повзун А. А., Повзун А. А.

Роль мониторинга стрессоустойчивости в оценке адаптационных возможностей студентов-медиков СурГУ	30
--	----

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Иванов Д. И., Знакова И. О.

Контроль функционального состояния квалифицированных биатлонисток на основе определения вариабельности сердечного ритма	35
---	----

Щипцин К. П., Беляева О. С.

Организация и содержание специальной физической подготовки студентов, занимающихся баскетболом 3 × 3	42
--	----

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Уважаемые читатели и авторы статей научного журнала
«Северный регион: наука, образование, культура»!

В качестве основных задач Десятилетия науки и технологий, объявленного в России, планируется привлечение талантливой молодежи в сферу исследований и разработок; вовлечение исследователей и разработчиков в решение важнейших задач развития общества и страны, повышение доступности информации о достижениях и перспективах российской науки для граждан РФ.

В данном направлении движемся и мы: обеспечиваем своевременный и полный доступ всех членов научного сообщества к новейшей информации и результатам научно-исследовательских и практических достижений в области педагогики, психологии, отечественной истории.

Рад очередной встрече с вами и предлагаю вашему вниманию ряд статей, освещающих результаты исследований в вышеназванных направлениях.

В раздел, посвященный методологии и технологии профессионального образования вошла статья ученых из Республики Татарстан (Институт педагогики, психологии и социальных проблем г. Казани) и Сургутского государственного университета, целью исследования которых стала опытно-экспериментальная работа по проверке эффективности формирования информационной ком-

петентности будущих педагогов средствами когнитивной визуализации. Анализ экспериментальных данных позволяет установить приоритеты в разработке методик и технологий проведения занятий с будущими педагогами с использованием когнитивно-визуальных технологий.

В разделе, посвященном возрастной психологии, представлено три статьи. Так, ученыe из Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова г. Санкт-Петербурга и Сургутского государственного университета провели анализ стрессоустойчивости, а также состояния неспецифической повышенной сопротивляемости студентов медицинского института Сургутского государственного университета на различных этапах вузовского обучения. Цель исследования – определение методики оперативной оценки стрессоустойчивости студентов на основании теста на стрессоустойчивость, с помощью которого получены результаты по отдельным шкалам, определяющим стрессоустойчивость по психосоматическим, психологическим и личностным параметрам.

Статья авторов из Сургутского государственного университета и Сургутского многофункционального реабилитационного центра

для инвалидов посвящена исследованию личностной организации лиц с гомосексуальной ориентацией. В статье делается акцент на необходимости отличать гомосексуальность от ее транзиторной формы, являющейся выражением протестной подростковой позиции.

Коллектив исследователей из Центра профориентации г. Красноярска и Сургутского государственного университета анонсировал статью, посвященную проблеме учебно-профессиональной мотивации как основы успешного обучения студентов на второй ступени высшего профессионального образования. В исследовании приняли участие магистранты, обучающиеся по программам психологического и педагогического направления (магистерские программы «Психология развития», «Профессиональное образование в области инженерного дела, технологий и технических наук» и «Технологии и практики современного образования»). Полученные результаты показали, что ведущими учебно-профессиональными мотивами магистрантов гуманитарных специальностей являются: финансовый мотив, мотивы перспективности работы и службы людям, потребность в проявлении своих способностей и творческом характере труда. Исследование мотивации свидетельствует, что доминирующей является просоциальная мотивация – система побудительных процессов, которые направлены на благо других людей или общества в целом, обладающих социальными последствиями и классифицируемых как социально полезные действия.

В разделе по физической культуре и спорту представлено исследование авторов из Чайковской государственной академии физической культуры и спорта. На основании про-

веденного исследования доказана необходимость осуществления контроля за функциональным состоянием спортсмена в период подготовки к главным соревнованиям за счет возможности выбора рационального пути по повышению спортивно-технического мастерства и снижению отрицательных тренировочных эффектов. В научной статье представлены индивидуальные и среднестатистические показатели вариабельности сердечного ритма квалифицированных биатлонисток в соревновательном сезоне; отражена возможность по коррекции тренировочного процесса спортсменов при неадекватной реакции на нагрузку; даны практические рекомендации по осуществлению подготовки квалифицированных биатлонисток в соревновательном периоде; описаны результаты соревновательной деятельности спортсменок в дисциплине спринт (в секундах, проигранных лидеру).

Проблеме организации и содержанию специальной физической подготовки студентов, занимающихся баскетболом 3 × 3, посвящено исследование коллектива из Тюменского и Сургутского университетов. Анализ результатов, полученных в процессе исследования, подтвердил, что выполнение комплекса специально подобранных упражнений, выполняемых в максимальном темпе и непосредственно включенных в процесс игровой деятельности, способствует повышению эффективности специальной физической подготовки студентов, занимающихся баскетболом 3 × 3.

Благодарю всех авторов статей этого выпуска журнала и приглашаю к сотрудничеству исследователей в области педагогики, психологии, отечественной истории.

*Сергей Михайлович Косенок,
главный редактор, доктор педагогических наук,
профессор, ректор Сургутского
государственного университета*

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Научная статья

УДК 372.8

doi: 10.34822/2312-377X-2022-3-6-12

КОГНИТИВНО-ВИЗУАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Алсу Рауфовна Камалеева¹, Ольга Юрьевна Муллер^{2✉}

¹ Институт педагогики, психологии и социальных проблем, Казань, Республика Татарстан

² Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

¹ kamaleyeva_kazan@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-0119-587X>

² olga_megion@mail.ru ✉, <http://orcid.org/0000-0002-8938-5386>

Аннотация. Цель исследования – опытно-экспериментальная работа по проверке эффективности формирования информационной компетентности будущих педагогов средствами когнитивной визуализации. Методы, используемые при проведении исследования: литературный обзор, опытно-экспериментальная работа, сравнение, анализ, обобщение. Основу проведенного исследования составляют ментальные карты как вид когнитивно-визуальных технологий. Представлены эмпирические данные, влияющие на эффективность формирования информационной компетентности будущих педагогов средствами когнитивной визуализации. Анализ экспериментальных данных позволяет установить приоритеты в разработке методик и технологий проведения занятий с будущими педагогами с использованием когнитивно-визуальных технологий. Эксперимент охватывал четыре пробных теста, в результате которых были установлены средние баллы, отражающие уровень подготовки студентов контрольной и экспериментальной групп к промежуточной аттестации. Результаты проведенного исследования подтверждают гипотезу о том, что ментальные карты в обучении студентов педагогического направления являются эффективным способом, повышающим уровень подготовки к промежуточной аттестации, и, соответственно, уровень информационной компетентности у студентов, изучающих дисциплину «Педагогика».

Ключевые слова: когнитивная педагогика, когнитивно-визуальные технологии, ментальная карта, информационная компетентность, педагог, студент

Шифр специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования.

Для цитирования: Камалеева А. Р., Муллер О. Ю. Когнитивно-визуальные технологии как способ формирования информационной компетентности студентов педагогического направления // Северный регион: наука, образование, культура. 2022. № 3. С. 6–12. DOI 10.34822/2312-377X-2022-3-6-12.

Original article

COGNITIVE AND VISUAL TECHNOLOGIES AS A WAY OF DEVELOPMENT OF INFORMATIONAL COMPETENCE IN STUDENTS STUDYING PEDAGOGY

Als R. Kamaleeva¹, Olga Yu. Muller^{2✉}

¹ Institute of Pedagogics, Psychology and Social Problems, Kazan, Republic of Tatarstan

² Surgut State University, Surgut, Russia

¹ kamaleyeva_kazan@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-0119-587X>

² olga_megion@mail.ru ✉, <http://orcid.org/0000-0002-8938-5386>

Abstract. The purpose of the study was to test the effectiveness of informational competence development in future teachers by the means of cognitive visualization. The following methods were used in the

study: literature review, experiment, comparison, analysis and synthesis. Mental maps being a type of cognitive and visual technology formed the basis of the study. Empirical data affecting the development of informational competence in future teachers by the means of cognitive visualization were presented. The experimental data analysis allowed us to set the priorities in the development of methods and techniques of lessons with future teachers using cognitive and visual technologies. The experiment consisted of four practice tests, as a result of which the average score reflecting the level of students' preparation to interim assessment of both the control and the experimental groups was determined. Thus, mental maps proved to be an effective way to raise the level of students' preparation to interim assessment, and, accordingly, the level of informational competence of students studying Pedagogy.

Keywords: cognitive pedagogy, cognitive and visual technologies, mental map, informational competence, teacher, student

Code: 5.8.7. Methodology and Technology of Vocational Education.

For citation: Kamaleeva A. R., Muller O. Yu. Cognitive and Visual Technologies as a Way of Development of Informational Competence in Students Studying Pedagogy // Severny region: nauka, obrazovanie, cultura. 2022. No. 3. P. 6–12. DOI 10.34822/2312-377X-2022-3-6-12.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях цифровизации и гуманизации современного образования увеличивается внимание к когнитивным технологиям в педагогике [1]. Когнитивные теории обучения являются наиболее признанными в современной отечественной дидактике [2, с. 160]. Ранее остававшиеся в категории педагогических экспериментов и альтернативных подходов в образовании когнитивные технологии, прошедшие успешную апробацию, соответствуют особенностям постиндустриального информационного общества и становятся отличной перспективой для развития педагогики в XXI веке.

В данном исследовании определяется эффективность когнитивно-визуальной технологии, имеющей перспективы применения в условиях электронного обучения в целях формирования информационной компетентности студентов педагогического направления.

Изучением возможностей когнитивно-визуальных технологий в педагогике занимались такие авторы, как Т. Бьюзен, В. Ф. Шаталов, О. В. Абраменко, Л. И. Мищенко, Т. В. Яковенко, И. Ю. Коцюба, Р. М. Иванов, М. Ю. Мамонтова, О. А. Кондратенко, Т. В. Болычева и др.

Визуальный аспект в когнитивных теориях традиционно рассматривается как один из самых важных в процессе познания, учитывая, что с помощью зрения человек получает более 90 % информации от внешнего мира. В рамках когнитивного подхода М. А. Хо-

лодной разработана теория, заключающаяся в редукции интеллекта к свойствам отдельных познавательных процессов. По мнению исследователя, именно процесс словесно-образного перевода, предполагающий актуализацию визуальных когнитивных схем разной степени обобщенности, обеспечивает предметный характер понятийной мысли [3, с. 67]. Образ как когнитивный компонент есть визуально-пространственный способ кодирования информации. В частности, именно поэтому визуальный аспект познания часто активно применяется в психологических методах диагностики, позволяющих определить психологическое состояние человека и состояние сознания (тест Роршаха, тест Люшера и др.).

Визуальное сопровождение мыслительного процесса в когнитивной педагогике связано с технологией визуализации ассоциативных связей, предполагающей обратный «процесс» – не мысленное представление, а схематичное воссоздание объекта, его структуры, согласно имеющимся знаниям о нем. Многие исследователи доказали, что данная технология и соответствующие ей методы обучения способны развивать творческие способности, предполагая воздействие на способность конструирования визуальных образов, что особенно важно для работников умственного труда, представителей творческих профессий и студентов. Например, О. А. Кондратенко указывает на потенциал когнитивно-визуальных техноло-

гий в процессе обучения [4, с. 8]; Н. А. Ручкова и И. А. Ледовских акцентируют внимание на определении понятия «творческое мышление» и указывают на то, что у работников умственного и творческого труда задействуются такие образные компоненты, как метафоричность, ощущение пространства и т. п., что говорит о важности развития способности конструировать визуальные образы в процессе профессиональной подготовки [5].

В России одним из первых авторов когнитивно-визуальных технологий в педагогике был В. Ф. Шаталов, предложивший концепцию «опорных конспектов» («опорных сигналов»). Эта технология подразумевала предоставление больших объемов научной и учебной информации обучающимся в виде визуальных схем, облегчающих понимание сложных объектов и явлений [6]. Концепция «опорных конспектов» предполагает использование мнемонических приемов в целях развития ассоциативного запоминания. Современные когнитивно-визуальные технологии, большинство из которых в то же время разрабатывались зарубежными учеными, существенно не отличаются от концепции Шаталова, так как во многих случаях также подразумевают построение визуальных схем с целью визуализации ассоциативных связей и упрощения когнитивного процесса запоминания информации о сложных объектах и явлениях.

На современном этапе когнитивно-визуальные технологии стали привлекать внимание педагогов из-за расширения возможностей цифровых технологий в образовании, которые в том числе позволяют существенно упростить процессы запоминания больших объемов информации о сложных объектах или явлениях с использованием информационно-коммуни-

кационных технологий. В частности, создание одной компьютерной презентации с визуальными схемами по методу ассоциативных связей позволяет в определенном смысле заменить объемный учебник, тем самым существенно ускорив процесс обучения в условиях увеличения объемов учебной информации и учебных материалов, требуемых по новым образовательным стандартам. По мнению С. В. Селеменева, компьютерные технологии предоставляют возможность сделать «скучную» и трудно запоминающуюся информацию из объемного учебника «перспективной и иерархичной передачей информации, при которой текст от части воссоздается визуально» [7]. В педагогической практике это позволяет более активно задействовать когнитивные образные компоненты в развитии обучающихся, активизирующие способность к запоминанию, чего обычно невозможно добиться при традиционной плоскостной, линейной передаче информации.

Точка зрения С. В. Селеменева совпадает с работой Ю. В. Балашова, который оценивает перспективы когнитивно-визуального подхода к обучению математике [8]. Авторы Э. В. Будаев и А. П. Чудинов придают важность «визуальным когнитивным метаформам» и их разновидностям [9].

Исследователь О. А. Кондратенко выделяет принципы использования когнитивно-визуальных технологий в образовании, представленные в табл. 1.

Учитывая умственную и творческую природу педагогической деятельности, мы утверждаем, что когнитивно-визуальные технологии обладают широкими возможностями и обуславливают эффективность формирования информационной компетентности будущих педагогов.

Таблица 1

Принципы использования когнитивно-визуальных технологий в образовании

Принцип	Положения
Гуманизация	- ориентация на индивидуальные познавательные способности обучающегося, в том числе на особенности визуального восприятия; - активизация разных каналов восприятия
Научность	- ориентация на развитие научного мышления, методов научного поиска и способностей использовать научные методы для решения профессиональных и личностных задач
Активность	- обучающийся выступает как активный участник образовательного процесса; - информация и навыки усваиваются в процессе самостоятельной деятельности

Окончание табл. 1

Принцип	Положения
Наглядность	- увеличение визуальных компонентов в обучении: наглядных пособий, схем, карт, иллюстраций и т. п.
Эстетизация	- эстетические составляющие визуальных компонентов обладают большой воспитательной и развивающей силой

Примечание: составлено авторами на основании данных, полученных в исследовании О. А. Кондратенко¹.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Теоретико-методологической базой послужили научные труды Э. В. Будаева, Т. Бьюзен, А. Р. Камалеевой, О. А. Кондратенко и др. Использовались следующие методы при проведении исследования: литературный обзор, опытно-экспериментальная работа, сравнение, анализ, обобщение.

В исследовании приняли участие студенты третьего курса педагогического направления, изучающие дисциплину «Педагогика» в Сургутском государственном университете.

Основу проведенного нами исследования составляет технология ментальных карт (метод интеллект-карт и карт-понятий) как средство когнитивной визуализации, концепция которой была разработана британским психологом Тони Бьюзеном в 1970-х гг. [10]. Ментальная карта как технология позволяет сменить роль обучающегося с пассивной на активную, способствуя развитию концентрации внимания, мотивации, памяти и пр., а также увеличить время на проведение самостоятельных и практических занятий, значительно упростить проведение лекционных занятий, предполагающих изложение сложной структурированной информации большого объема за ограниченное время. Развитие навыков работы с ментальными картами у будущих педагогов происходит на различных этапах профессиональной подготовки при проведении дискуссии, мозгового штурма, разработке многоуровневых проектов и пр.

В связи с тем, что ментальные карты позволяют визуализировать большие объемы сложного для изучения теоретического материала с высоким уровнем абстрактности, мы определили цель нашего исследования – эффективность формирования информационной

компетентности будущих педагогов средствами когнитивной визуализации.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В эксперименте участвовали две группы (контрольная и экспериментальная), одна из которых усваивала теоретический материал с использованием ментальных карт, а другая – традиционных способов подготовки к промежуточной аттестации. Например, при изучении дисциплины «Педагогика» студенты экспериментальной группы выполняли следующие задания²:

1. В графической форме представьте основное содержание и характер воспитания в первобытном обществе (ментальная карта).

2. Оформите ментальную карту факторов возникновения и развития первых учебных заведений в древних цивилизациях Востока с использованием специальных программ (Xmind, Freemind, Mindomo – на выбор студента).

3. Охарактеризуйте школьное обучение и его результаты в Русском государстве в XIV–XVI вв. Задание необходимо выполнить в виде ментальной карты.

4. Учитывая упорядоченность явлений, возникающих при обучении связей и зависимостей, а также факторы, влияющие на дидактический процесс, рассмотреть подходы к выделению закономерностей обучения разных исследователей (визуализировать посредством ментальной карты): Ю. К. Бабанского, И. П. Подласого, Н. В. Бордовской и А. А. Реана и др.

Эксперимент в процессе изучения дисциплины охватывал четыре пробных теста, в результате проведения которых были установлены средние баллы, отражающие уровень подготовки студентов к промежуточной аттестации

¹ Кондратенко О. А. Развивающий потенциал когнитивно-визуальных технологий в обучении студентов // Russian Journal of Education and Psychology, 2013. № 4 (24). С. 8.

² Педагогика : учеб.-метод. пособие / А. В. Демчук, О. Ю. Муллер Сургут : ИЦ СурГУ, 2021. 49 с.

обеих групп. Результаты проведенного тестирования приведены в табл. 2.

Визуально результаты тестирования отражены на рис. 1.

Эмпирические данные, представленные на рис. 1, указывают на то, что средний балл у студентов, готовившихся к тестированию с использованием ментальных карт в процессе обучения, выше, чем у студентов, которые их не применяли.

Также нами был проведен анализ результатов опытно-экспериментальной работы и

динамики уровней сформированности компонентов информационной компетентности будущих педагогов с помощью средств когнитивной визуализации. Для оценки уровней мы выявили совокупность критериев, соответствующих следующим структурным компонентам данной компетентности: мотивационно-ценностному, когнитивному и деятельностиному. Для каждого из критериев были установлены уровни, характеризующие их сформированность.

Таблица 2

Средний балл по результатам тестирования

№ теста	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	4,9	4,3
2	4,8	4,2
3	5	4,8
4	4,8	4,6

Примечание: составлено авторами на основании данных, полученных в исследовании.

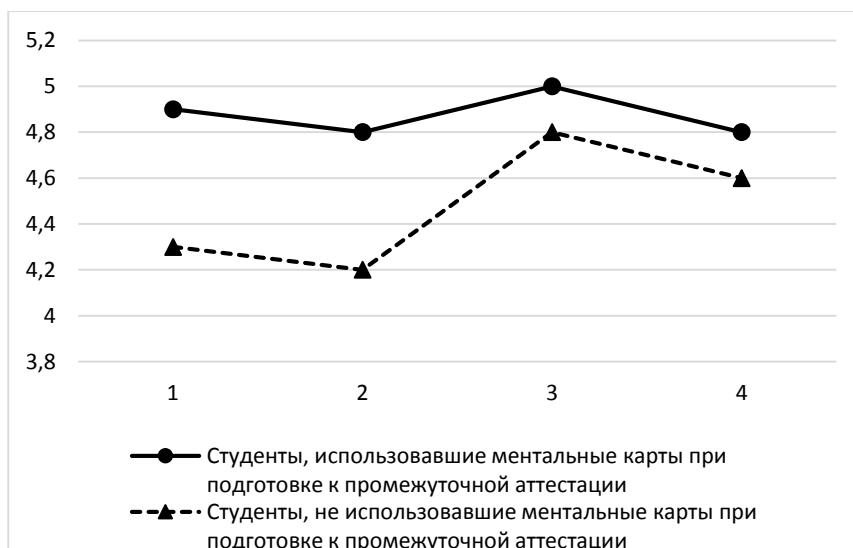


Рис. 1. Результаты тестирования

Примечание: составлено авторами на основании данных, полученных в исследовании.

В нашем исследовании мы сравниваем показатели сформированности информационной компетентности на начало эксперимента и по его завершению. Результаты констатирующего и оценочного этапов в контрольной и экспериментальной группах представлены на рис. 2 и 3.

Эффективность подтверждается статистическим улучшением показателей, характеризующих уровень сформированности информационной компетентности.

Результаты эксперимента свидетельствуют об эффективности применения технологии ментальных карт при подготовке будущих педагогов к промежуточной аттестации по дисциплине «Педагогика».

Следовательно, ментальные карты как когнитивно-визуальную технологию можно считать эффективным способом формирования информационной компетентности будущих педагогов.

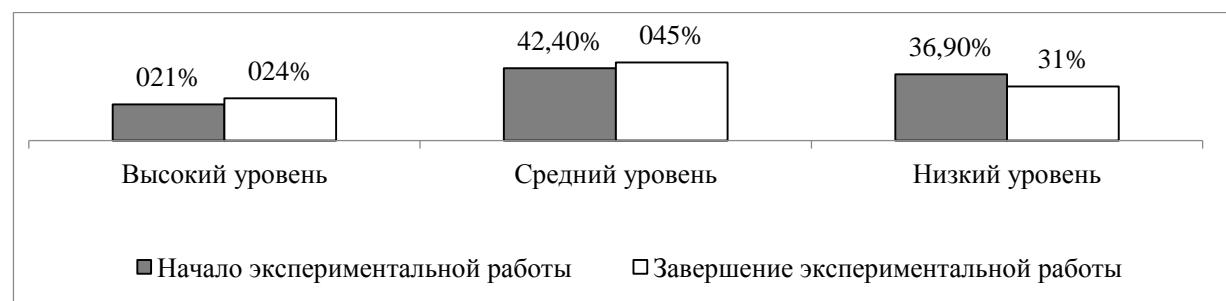


Рис. 2. Динамика уровней сформированности компонентов информационной компетентности будущих педагогов средствами когнитивной визуализации (контрольная группа)
Примечание: составлено авторами на основании данных, полученных в исследовании.

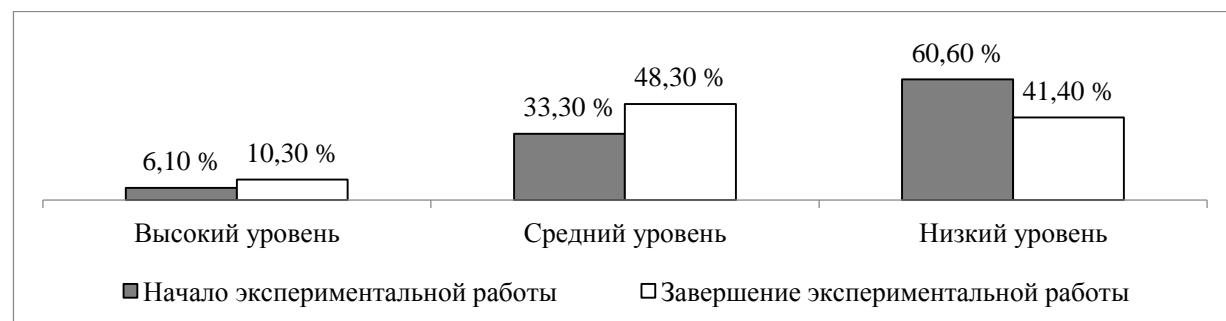


Рис. 3. Динамика уровней сформированности компонентов информационной компетентности будущих педагогов средствами когнитивной визуализации (экспериментальная группа)
Примечание: составлено авторами на основании данных, полученных в исследовании.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования подтверждают гипотезу о том, что ментальные карты в обучении студентов педагогического направления являются эффективным

способом, повышающим уровень подготовки к промежуточной аттестации и, соответственно, уровень информационной компетентности у студентов, изучающих дисциплину «Педагогика».

Список источников

- Сергеев С. Ф., Бершадский М. Е., Чоросова О. М. и др. Когнитивная педагогика: технологии электронного обучения в профессиональном развитии педагога : моногр. Якутск : Изд-во ИГИиПМНС СО РАН, 2016. 337 с.
- Камалеева А. Р. Научно-методические основы когнитивной дидактики // Научно-педагогическое обозрение. 2021. № 2 (36). С. 160–169.
- Холодная М. А. Психология понятийного мышления: От концептуальных структур к понятийным способностям : моногр. М. : Институт психологии РАН, 2012. 288 с.
- Кондратенко О. А. Развивающий потенциал когнитивно-визуальных технологий в обучении студентов // Современные исследования социальных проблем. 2013. № 4 (24). С. 8.
- Ручкова Н. А., Ледовских И. А. Определение понятия «Творческое мышление» в научной литературе по психологии // Вестн. Костромск. гос. ун-та. 2010. № 3. С. 310–316.

References

- Sergeev S. F., Bershadskii M. E., Chorosova O.M. et al. Kognitivnaia pedagogika: tekhnologii elektronnogo obucheniiia v professionalnom razvitiii pedagoga : Monograph. Yakutsk : Publishing House IGIiPMNS SO RAN, 2016. 337 p. (In Russian).
- Kamaleyeva A. R. Scientific and Methodological Bases of Cognitive Didactics // Pedagogical Review. 2021. No. 2 (36). P. 160–169. (In Russian).
- Kholodnaia M. A. Psikhologija poniatiiinogo myshlenija: Ot kontseptualnykh struktur k poniatiiym sposobnostiam : Monograph. Moscow : Institut psikhologii RAN, 2012. 288 p. (In Russian).
- Kondratenko O. A. Development Power of Cognitive Visual Technologies in Teaching University Students // Modern Studies of Social Issues. 2013. No. 4 (24). P. 8. (In Russian).
- Ruchkova N. A., Ledovskikh I. A. The Definition of "Creative thinking" in the Scientific Literature on Psychology // The Vestnik of Kostroma State University. 2010. No. 3. P. 310–316. (In Russian).

-
6. Виноградов С. Н. Система Шаталова: очерк теории и практики. М. : Изд-во Школа Шаталова, 2019. 52 с.
 7. Селеменев С. В. Инфографика в школе // Информатика и образование. 2011. № 9. С. 38–44.
 8. Балашов Ю. В. Когнитивно-визуальный подход к обучению математике как эффективное средство математического развития учащихся // Педагогическое мастерство : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2014 г.). Москва : Буки-Веди, 2014. С. 62–65.
 9. Будаев Э. В., Чудинов А. П. Когнитивная теория метафоры: новые горизонты // Изв. Уральск. федер. ун-та. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2013. № 1 (110). С. 6–13.
 10. Бьюзен Т. Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. 208 с.
 6. Vinogradov S. N. Sistema Shatalova: ocherk teorii i praktiki. Moscow : Shkola Shatalova, 2019. 52 p. (In Russian).
 7. Selemenev S. V. Infographics in School // Informatika i obrazovanie. 2011. No. 9. P. 38–44. (In Russian).
 8. Balashov Yu. V. Kognitivno-vizualnyi podkhod k obucheniiu matematike kak effektivnoe sredstvo matematicheskogo razvitiia uchashchikhsia // Pedagogicheskoe masterstvo : Proceedings of the 5th International Scientific Conference (Moscow, November 2014). Moscow : Buki-Vedi, 2014. P. 62–65. (In Russian).
 9. Budayev E. V., Chudinov A. P. Cognitive Theory of Metaphor: New Prospects // Izvestiia Uralskogo federalnogo universiteta. Ser. 1. Problemy obrazovaniia, nauki i kultury. 2013. No. 1 (110). P. 6–13. (In Russian).
 10. Biuzen T. Intellekt-karty. Polnoe rukovodstvo po moshchnomu instrumentu myshlenii. Moscow : Mann, Ivanov i Ferber, 2019. 208 p. (In Russian).

Информация об авторах

А. Р. Камалеева – доктор педагогических наук, доцент.

О. Ю. Муллер – кандидат педагогических наук, доцент.

Information about the authors

Alsu R. Kamaleeva – Doctor of Sciences (Pedagogy), Associate Professor.

Olga Yu. Muller – Candidate of Sciences (Pedagogy), Associate Professor.

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Научная статья

УДК 37.015.3(571.122)

doi: 10.34822/2312-377X-2022-3-13-19

ОЦЕНКА МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ МАГИСТРАНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ КАК СРЕДСТВО ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАПРОСОВ

Майя Эдуардовна Гузич^{1✉}, Татьяна Александровна Макаренко²

¹ Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

² Центр профориентологии, Краснодар, Россия

¹ guzich@mail.ru ✉

² maktmakt@yandex.ru

Аннотация. В статье приводится анализ учебно-профессиональной мотивации как основы успешного обучения студентов на второй ступени высшего профессионального образования. В исследовании приняли участие 47 магистрантов 1-го курса обучения гуманитарным специальностям БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», обучающихся по программам психологического и педагогического направления (магистерские программы «Психология развития», «Профессиональное образование в области инженерного дела, технологий и технических наук» и «Технологии и практики современного образования»). Полученные результаты показали, что ведущими учебно-профессиональными мотивами магистрантов гуманитарных специальностей являются: финансовый мотив, мотивы перспективности работы и служения людям, потребность в проявлении своих способностей и творческом характере труда. В статье использованы как теоретические методы исследования (метод анализа, систематизации и обобщения теоретических и исследовательских данных), так и эмпирические (методика «Состязание мотивов»). Для установления статистических различий между экспериментальными группами применялся U-критерий Манна – Уитни.

Ключевые слова: мотивация, мотивационная сфера, мотивы поступления в магистратуру, профессиональное образование, многоуровневая система образования, магистратура

Шифр специальности: 5.3.7. Возрастная психология.

Для цитирования: Гузич М. Э., Макаренко Т. А. Оценка мотивационной сферы магистрантов гуманитарных направлений как средство определения их образовательных запросов // Северный регион: наука, образование, культура. 2022. № 3. С. 13–19. DOI 10.34822/2312-377X-2022-3-13-19.

Original article

ASSESSMENT OF THE MOTIVATION SPHERE OF MASTER'S DEGREE STUDENTS OF THE HUMANITIES DEPARTMENT AS A MEANS FOR DETERMINING THEIR EDUCATIONAL NEEDS

Maia E. Guzich^{1✉}, Tatiana A. Makarenko²

¹ Surgut State University, Surgut, Russia

² Professional Orientation Center, Krasnodar, Russia

¹ guzich@mail.ru ✉

Abstract. The article dwells on the analysis of academic and professional motivation as the basis for successful students' studying at the second stage of higher professional education. The study involved 47 first-year Master's Degree Students of the Humanities Department of Surgut State University, studying

Psychology and Pedagogy (the following Master's Degree Programs: "Psychology of Development", "Professional Education in Engineering and Technology", "Solutions and Practices of Modern Education"). The obtained results proved that financial reasons, the opportunity to work with people and serve them in future, the need for showing personal abilities and creativity were the leading academic and professional motives of Master's Degree Students of the Humanities Department. Both theoretical (analysis, systematization and generalization of theoretical and research data) and empirical methods ("Competition of Motives" method) were used. The Mann – Whitney U-test was used for statistical differentiation among the experimental groups.

Keywords: motivation, motivation area, reasons for taking a Master's Degree Course, professional education, multilevel education system, Master's Degree Course

Code: 5.3.7. Developmental Psychology.

For citation: Guzich M. E., Makarenko T. A. Assessment of the Motivation Sphere of Master's Degree Students of the Humanities Department as a Means for Determining Their Educational Needs // Severny region: nauka, obrazovanie, cultura. 2022. No. 3. P. 13–19. DOI 10.34822/2312-377X-2022-3-13-19.

ВВЕДЕНИЕ

Система вузовского образования в РФ в рамках Болонского процесса, несмотря на довольно большой срок реализации программ, так и не стала той, которую планировали создать, но при этом она уже успела выработать некую закономерность функционирования образования. На данный момент ситуация кардинально поменялась – в связи с выходом из Болонского процесса выпускники-бакалавры стали переосмысливать необходимость обучения в магистратуре, так как она потеряла привлекательность и рассматривается как необязательная ступень образования.

В современных реалиях магистратура занимает особое место в системе образования. Предлагаемые программы обучения отслеживают актуальность рынка труда и становятся более вариативными. Уже сейчас можно сказать, что появление разнообразных магистерских программ снизило мотивацию к получению второго высшего образования. При этом профессиональная подготовка в магистратуре соотносится с более высоким уровнем профессионального обучения. Поэтому, по нашему мнению, магистратура может закрыть потребность общества в разных видах трудовой деятельности.

Вместе с тем количество бакалавров, продолжающих обучение в магистратуре, составляет всего 1/3 часть от общего количества выпускников. Чаще это можно объяснить наличием учебной мотивации, так как учеба в магистратуре предполагает больше целенаправленности, самостоятельности и осознан-

ности. Однако И. В. Попова [1] и А. А. Наумова [1] считают, что такое небольшое количество желающих поступать в магистратуру обуславливается, в том числе, и высокой стоимостью обучения. Авторы обращают внимание на тот факт, что поступающие в магистратуру часто стремятся к быстрому получению диплома, что неизбежно приводит к ухудшению качества образования.

Так, А. В. Леденева в своей работе «Профессионально-квалификационный портрет магистранта» выделила несколько особенностей магистрантов: «...студент с профильным или непрофильным образованием; вчерашний выпускник или человек, делающий целенаправленно карьеру и уже имеющий производственный опыт; обучающийся с готовностью к самообразованию и личным подходом к профессиональным проблемам; человек, проектирующий индивидуальную траекторию развития и имеющий профессиональную мобильность» [2, с. 79–80].

Несомненно, интерес к обучению в магистратуре исходит из того, нацелен ли выпускник-бакалавр на дальнейшее обучение и планирует ли он заниматься исследовательской деятельностью. Мы поддерживаем мнение Н. Л. Микиденко [3] и С. П. Сторожевой [3], считающих, что в магистратуру поступают те, кто планирует построение дальнейшей управленческой, научной, преподавательской карьеры.

Исследование мотивов поступления в магистратуру провели С. Н. Макарова [4] и О. А. Вдовина [4], определив следующее: на первом месте стоят «профессиональные»

факторы: карьера, престижная работа, профессиональный успех, заработка; на втором месте – «личностные» факторы: самореализация, самоуважение, личностный рост. Авторы также отмечают, что есть и такие желающие, которые хотят получить дополнительное время для профессионального самопределения или просто любят учиться.

Вместе с тем С. Н. Макарова [4] и О. А. Вдовина [4], ссылаясь на результаты исследования А. В. Гармоновой и Г. Н. Сухановой, озвученные в рамках круглого стола «Рождение российской магистратуры» X Международной конференции исследователей высшего образования (23–25 октября 2019 г.), отмечают, что 40 % бакалавров обесценивают свой диплом и считают, что обязательно нужно продолжать учебу в магистратуре. Полученный результат все же скорее радует, чем разочаровывает, так как, к сожалению, большое количество исследователей (О. А. Вдовина [4], Т. М. Дарханова [5], С. Н. Макарова [4], М. А. Портнягина [5] и др.) обращают внимание на то, что осознанное понимание того, для чего нужна магистратура, на что направлена деятельность магистранта, как учеба в магистратуре влияет на профессиональное будущее, у бакалавров недостаточно сформировано. По мнению авторов, эта проблема связана как с недостаточной работой профессорско-преподавательского состава со студентами по формированию социальной значимости обучения в магистратуре, так и с недостаточным уровнем сформированности учебно-профессиональной мотивации.

Мотивация для поступления в магистратуру формируется у студента во время обучения по программе бакалавриата, а выбор магистерской программы соотносится с ситуацией неопределенности и конкурентности. Так, Е. А. Коган считает, что «...на рынке труда должна произойти дифференциация трудовых функций для выпускников разных уровней обучения. Возможно, после этого мы почувствуем мотивационный подъем у выпускников-бакалавров для продолжения обучения в магистратуре» [6, с. 65].

Обозначенные выше причины свидетельствуют о том, что на данный момент актуальным является вопрос изучения мотивационной сферы личности как ведущего фактора

повышения эффективности ее деятельности. В современных условиях в связи с проведением различных экономических, политических, социальных реформ, результативность деятельности становится все более актуальной, что требует активации движущих сил, побуждающих к ней. Основным понятием, которое объясняет побудительные возможности человека и занимает ведущее место в структуре личности, является мотив. Вместе с тем анализ научной литературы показывает, что исследование проблемы мотивации в профессиональном становлении студентов (особенно студентов магистратуры) является недостаточно изученным, что обуславливает актуальность нашего исследования.

Обозначенная выше актуальность обусловила выбор цели и задач настоящего исследования. Цель – изучить особенности мотивационной сферы личности магистрантов гуманитарных направлений как средство определения их образовательных запросов. Цель исследования определила постановку следующих задач: осуществить эмпирическое исследование мотивационной сферы личности магистрантов гуманитарных направлений; проанализировать особенности, структуру и уровень выраженности ведущих учебно-профессиональных мотивов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Объектом исследования выступила мотивационная сфера обучающихся; предметом – структура мотивационной сферы магистрантов гуманитарных направлений. В исследовании приняли участие три фактические группы магистрантов БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», обучающиеся по программам психологического и педагогического направления (магистерские программы «Психология развития» – 11 испытуемых (ЭГ₁) «Профессиональное образование в области инженерного дела, технологий и технических наук» – 19 испытуемых (ЭГ₂) и «Технологии и практики современного образования») – 17 испытуемых (ЭГ₃). В общей сложности в исследовании приняло участие 47 респондентов.

Для реализации исследования была использована профориентационная методика «Состязание мотивов» [7], позволяющая

определить наиболее значимый мотив (главную причину) выбора осваиваемого направления профессиональной подготовки. С целью более глубокого анализа полученных данных и для установления статистических различий между экспериментальными группами применялся U-критерий Манна – Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Т. М. Дарханова и М. А. Портнягина выделяют несколько подходов к изучению мотивации: «...мотивация как основа стратегического и тактического планирования жизнедеятельности, при которой целеполагание определяет организованность и устойчивость деятельности; ...мотивация как психологический механизм личности; ...мотивация как компонент учебной деятельности; ...мотивация как смысловая основа любого действия, выбора, в том числе и профессионального, константа, определяющая взаимосвязь личности, ее потребностей, ценностных ориентаций с качеством процесса познания» [5, с. 123].

Понятие «мотив» занимает главное место в деятельностной теории А. Н. Леонтьева [8, 9] и его последователей. Так, Д. А. Леонтьев акцентирует внимание на таких аспектах, как «...природа потребностей, полимотивация деятельности и функции мотива, истоки различия внутренней и внешней мотивации, а также взаимоотношения между мотивом, целью и смыслом» [10, с. 321–325].

Так, А. Г. Асмолов разработал схему мотивации, в которой выделил: «...общие источники и движущие силы деятельности; факторы выбора направленности деятельности в конкретной ситуации здесь и теперь; вторичные процессы ситуативного развития мотивации» [11, с. 253], благодаря которым становится возможным понимание того, почему человек доводит до конца начатую деятельность. По мнению Д. А. Леонтьева, главный вопрос психологии мотивации: «Почему люди делают то, что они делают?» распадается на три более частных вопроса, соответствующих этим трем областям: «Почему люди вообще что-то делают?», «Почему люди в данный момент делают то, что они делают, а не что-то другое?» и «Почему люди, начав что-то делать, обычно доводят это до кон-

ца?» [10, с. 53]. Понятие мотива связано, прежде всего, с ответом на второй вопрос.

По мнению А. Н. Леонтьева, «...мотив – это тот результат, то есть предмет, ради которого осуществляется деятельность» [8, с. 432]. Он выступает как «...то объективное, в чем эта потребность конкретизируется в данных условиях, и на что направляется деятельность как на побуждающее ее» [9, с. 292]. По мнению автора, «мотив – это приобретаемое предметом системное качество, проявляющееся в его способности побуждать и направлять деятельность» [9, с. 325]. «Человеческая деятельность полимотивирована; мотивы могут выполнять не только функцию побуждения и направления деятельности, но и признания ей и ее компонентам личностного смысла», – считает А. Н. Леонтьев [8, с. 315].

Вопрос мотивации обучения студента в магистратуре тесно связан с качеством образования, которое регулируется ФГОС ВО [12]. Стандарт определяет профессиональную направленность, но не обуславливает мотивов в ней. Говоря о качестве образования, мы понимаем, что здесь участвуют три стороны – передающая и принимающая, т. е. преподаватель – студент, а также общество, дающее заказ на обучение. Поэтому, личностные мотивы в получении образования находятся в приоритете.

Так, Т. М. Дарханова [5] и М. А. Портнягина [5] считают, что качество образования в магистратуре соотносится с внешними и внутренними мотивами магистранта:

- внешние мотивы предполагают получение знаний с оптимальными (временными, физическими) издержками. Например, при мотивации на карьерный рост происходит изменение социального статуса, поэтому у магистранта есть стремление учиться;

- внутренние мотивы ведут к развитию компетенций.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что мотивация – это сложная, многоуровневая система, включающая внутренние и внешние факторы, направляющие поведение человека на достижение поставленных целей.

Результаты, полученные в ходе работы, показывают, что структура мотивационной

сферы и степень выраженности мотивов магистрантов гуманитарных направлений не имеют статистических различий.

Доминирующим мотивом во всех экспериментальных группах является финансовый мотив. Респонденты рассматривают обучение в магистратуре как потенциальный источник финансовой стабильности, благополучия и удовлетворения своих актуальных потребностей. Абсолютное большинство респондентов всех экспериментальных групп демонстрируют высокий (50 % в ЭГ₁, 15 % в ЭГ₂ и 17 % в ЭГ₃) и средний (15 % в ЭГ₁, 25 % в ЭГ₂ и 42 % в ЭГ₃) уровень выраженности данного мотива. Для них важна материальная отдача от того дела, которым они занимаются сейчас или планируют заняться после окончания профессионального обучения, поскольку финансовый вопрос стоит для них на ведущем месте. Статистических различий между степенью выраженности финансового мотива в экспериментальных группах установлено не было. Все это дает основание предположить, что абсолютное большинство респондентов заинтересованы в достойном уровне оплаты своего труда, стабильности в финансовой сфере, в увеличении своего дохода.

Для испытуемых важное значение имеет мотив перспективности работы. Они заинтересованы в общественной значимости и признании своей профессиональной деятельности, в социальной защищенности, в наличии стратегического взгляда на развитие профессиональной деятельности, которую они осваивают или реализуют. Высокий уровень выраженности данного мотива характерен для 17 % студентов направления подготовки «Психология» профиля «Психология развития» (ЭГ₁), 23 % студентов направления подготовки «Педагогическое образование» профиля «Профессиональное образование в области инженерного дела, технологий и технических наук» (ЭГ₂) и 8 % студентов направления подготовки «Педагогическое образование» профиль «Технологии и практики современного образования» (ЭГ₃). Средний уровень выраженности данного мотива констатируется у 50 % испытуемых ЭГ₁, 64 % – ЭГ₂

и 75 % – ЭГ₃. При сравнении полученных показателей статистические различия не были установлены, это дает нам основание предположить, что студенты заинтересованы в перспективности своей профессиональной деятельности, своего профессионального роста, в разностороннем развитии. Они готовы к приобретению и использованию новых знаний и умений, стремятся к большим достижениям, но при этом рассчитывают на высокую отдачу и одобрение от тех дел, которыми они занимаются или планируют заниматься как со стороны государства, общественных институтов, так и со стороны значимых для них людей.

Одну из ведущих позиций в иерархической структуре мотивационной сферы магистрантов гуманитарных направлений занимает потребность в служении людям. Они стараются приносить пользу людям, для них очень важно видеть конкретные результаты своей деятельности, даже если они отсрочены во времени. 17 % респондентов ЭГ₁, 7 % респондентов ЭГ₂ и 25 % респондентов ЭГ₃ демонстрируют высокий уровень выраженности мотива служения людям. Средний уровень выраженности данного мотива констатируется у 50 % испытуемых ЭГ₁, 31 % ЭГ₂ и 25 % ЭГ₃. Статистических различий между степенью выраженности мотива служения людям в экспериментальных группах установлено не было, что позволяет нам сделать вывод о том, что магистранты ориентированы на гуманистическое отношение к людям, на чувство профессионального долга и принципы профессиональной этики.

Немаловажное значение для обучающихся имеет потребность в проявлении своих способностей. Магистранты заинтересованы в работе, которая позволяла бы им проявлять нестандартный подход к решению проблем, реализовывать свои идеи. Высокий уровень выраженности данного мотива характерен для 17 % респондентов ЭГ₁, 23 % респондентов ЭГ₂ и 25 % респондентов ЭГ₃. Средний уровень выраженности данного мотива констатируется у 34 % испытуемых ЭГ₁, 46 % – ЭГ₂ и 42 % – ЭГ₃. Магистранты настроены на достижения в профессиональной сфере,

готовы преодолевать трудности в своей работе. Их интересует возможность заниматься работой, позволяющей проверить собственные силы и реализовать свои амбиции. Статистических различий между степенью выраженности мотива реализации своих способностей в экспериментальных группах установлено не было, это позволяет нам сделать вывод о том, что большинство респондентов испытывают потребность в профессиональном росте, готовы проявлять инициативу, упорство, самосовершенствование.

Респонденты испытывают потребность в творческом характере труда. Они готовы к решению новых, нестандартных проблем, к освоению нового интеллектуального пространства, к расширению потенциалов профессии. Их не пугает неопределенность, они стараются не упустить возможность попробовать что-то новое. Большинство магистрантов всех экспериментальных групп демонстрируют средний уровень выраженности данного мотива (53 % – в ЭГ₁, 43 % – в ЭГ₂ и 57 % – в ЭГ₃). Высокий уровень потребности в творчестве характерен лишь для 25 % респондентов ЭГ₃. Статистических различий между степенью выраженности мотива в экспериментальных группах установлено не было, это позволяет нам сделать вывод о том, что испытуемые ощущают дискомфорт от директивности и жесткости управления их деятельностью; увеличение административных требований мешает их профессиональному творчеству.

Обращает на себя внимание тот факт, что студенты испытывают потребность в стабильности (мотив определенности). Они не заинтересованы в рисках и потрясениях, предпочитают уверенность в будущем и социальную защищенность. Так, 27 % респондентов ЭГ₁, 16 % ЭГ₂ и 16 % ЭГ₃ имеют высокий уровень

выраженности мотива определенности, а для 34 % респондентов ЭГ₁, 32 % – ЭГ₂ и 16 % – ЭГ₃ характерен средний уровень выраженности данного мотива. При сравнении полученных показателей статистические различия не были установлены, это дает основание предположить, что при выборе профессиональной деятельности магистранты ориентировались на ее надежность, традиции и ритуалы, систематичность, организованность, структурированность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Запросы на обучение студентов в магистратуре зависят от нескольких параметров: получение опыта в профессиональной и исследовательской деятельности, наличие ресурсов вуза (преподавательский состав, социальная среда, научно-техническая база и др.), потребность в проявлении своих способностей, финансовая защищенность и пр. Мотивы соединяют потребность личности и цель ее деятельности, поэтому именно активность приводит человека к противоречиям между потребностями и условиями жизни. Таким образом, возникающие жизненные противоречия стимулируют появление мотивации, которая и является движущей силой поведения человека.

Проведенный анализ показал, что для каждого типа профессий мотивационная составляющая может быть различной. Исследование мотивации у магистрантов гуманитарных направлений свидетельствует, что доминирующей является просоциальная мотивация – система побудительных процессов, направленных на служение людям или обществу в целом, обладающих социальными последствиями и классифицируемых как социально полезные действия.

Список источников

1. Попова И. В., Наумова А. А. Мотивация студентов к обучению в магистратуре как основа эффективного образовательного процесса в вузе (опыт эмпирического исследования) // Вестн. соц-полит. наук. 2020. № 19. С.15–19.
2. Леденева А. В. Профессионально-квалификационный портрет магистранта // Теорет. и при-

References

1. Popova I. V., Naumova A. A. Motivation of Students for Education on the Master Level as a Basis of Effective Educational Process in Higher Educational Institutions (an Example of Empirical Research) // Vestnik sotsialno-politicheskikh nauk. 2020. No. 19. P. 15–19. (In Russian).

- клад. аспекты современной науки. 2015. № 7–10. С. 78–81.
3. Микиденко Н. Л., Сторожева С. П. Обучение в магистратуре в образовательных стратегиях студентов-бакалавров // Профессионал. образование в современном мире. 2018. Т. 8, № 2. С. 1886–1895.
4. Макарова С. Н., Вдовина О. А. Мотивы поступления в магистратуру как фактор, формирующий социальное поведение магистрантов // Жур. пед. исслед. 2020. Т. 5, № 1. С. 93–100.
5. Дарханова Т. М., Портнягина М. А. Изучение мотивов поступления в магистратуру в области профессионального образования у студентов // Вестн. БГУ. 2017. № 7. С. 122–129.
6. Коган Е. А. Отношение к бакалавриату студентов и выпускников-менеджеров // Высшее образование сегодня. 2017. № 3. С. 64–67.
7. Тюшев Ю. В. Выбор профессии: тренинг для подростков. СПб. : Питер, 2009. 160 с.
8. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. М. : Смысл, 2000. 509 с.
9. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. М. : Смысл, 2020. 576 с.
10. Леонтьев Д. А. Психология смысла : Природа, строение и динамика смысловой реальности. М. : Смысл, 2003. 709 с.
11. Асмолов А. Г. Мотив. Мотивация. Мотивировка: краткий психологический словарь. М. : МГУ, 1985. 367 с.
12. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование. URL: <https://base.garant.ru/71897874/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 26.07.2022).
2. Ledeneva A. V. Professionalno-kvalifikatsionnyi portret magistranta // Teoreticheskie i prikladnye aspekty sovremennoi nauki. 2015. No. 7–10. P. 78–81. (In Russian).
3. Mikidenko N. L., Storozheva S. P. Teaching on Master-Course in Educational Strategies of Undergraduate Students // Professional Education in the Modern World. 2018. Vol. 8, Iss. 2. P. 1886–1895. (In Russian).
4. Makarova S. N., Vdovina O. A. Reasons for Admission to the Master's Program in Education as a Factor in the Social Behavior of Undergraduates // The Journal Pedagogical Research. 2020. Vol. 5, Iss. 1. P. 93–100. (In Russian).
5. Darkhanova T. M., Portnyagina M. A. Study on Motives of Undertaking a Master's Degree in the Context of Improving the Quality of Education // Vestnik Buriatskogo gosudarstvennogo universiteta. 2017. No. 7. P. 122–129. (In Russian).
6. Kogan E. A. Otnoshenie k bakalavriatu studentov i vypusknikov-menedzherov // Higher Education Today. 2017. No. 3. P. 64–67. (In Russian).
7. Tiushev Iu. V. Vybor professii: trening dlja podrostkov. Saint Petersburg : Piter, 2009. 160 p. (In Russian).
8. Leontev A. N. Lektsii po obshchei psikhologii. Moscow : Smysl, 2000. 509 p. (In Russian).
9. Leontev A. N. Problemy razvitiia psikhiki. Moscow : Smysl, 2020. 576 p. (In Russian).
10. Leontev D. A. Psikhologija smysla : Priroda, stroenie i dinamika smyslovoi realnosti. Moscow : Smysl, 2003. 709 p. (In Russian).
11. Asmolov A. G. Motiv. Motivatsiia. Motivirovka: kratkii psikhologicheskii slovar. Moscow : MGU, 1985. 367 p. (In Russian).
12. Federalnyi gosudarstvennyi obrazovatelnyi standart vysshego obrazovaniia – magistratura po napravleniiu podgotovki 44.04.01 Pedagogicheskoe obrazovanie. URL: <https://base.garant.ru/71897874/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (accessed: 26.07.2022). (In Russian).

Информация об авторах

М. Э. Гузич – кандидат психологических наук, доцент.

Т. А. Макаренко – кандидат педагогических наук, доцент.

Information about the authors

Maiia E. Guzich – Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor.

Tatiana A. Makarenko – Candidate of Sciences (Pedagogy), Associate Professor.

Научная статья
УДК 159.97:613.885
doi: 10.34822/2312-377X-2022-3-20-29

СПЕЦИФИКА ЛИЧНОСТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЦ С ГОМОСЕКСУАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИЕЙ (НА МАТЕРИАЛЕ СЛУЧАЕВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ)

Светлана Леонидовна Леденцова^{1✉}, Камила Назим-кызы Наджафова²

¹ Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

² Сургутский многопрофильный реабилитационный центр для инвалидов, Сургут, Россия

¹ Leden-Svet@yandex.ru✉, <https://orcid.org/0000-0002-0218-3731>

² Nadzhafova_kamila@mail.ru, <http://orchid.org/0000-0002-1170-6581>

Аннотация. Статья посвящена исследованию личностной организации лиц с гомосексуальной ориентацией. Сделан акцент на необходимости отличать истинную гомосексуальность от ее транзиторной формы, являющейся формой выражения протестной подростковой позиции. В тексте доказывается, что уровень развития личности лиц с истинной гомосексуальной ориентацией соответствует пограничной личностной организации. Для диагностики критерииев пограничного уровня развития личности использованы признаки, описанные в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам (DSM-5), Международной классификации болезней 10-го и 11-го пересмотра (МКБ-10 и 11), а также в руководстве по психодинамической диагностике (PDM-2): предпочтаемые психологические защитные механизмы; уровень развития личности; способность к рефлексии; природа основного конфликта; особенности отношений с психологом, а также наличие или отсутствие хронических депрессии, чувства опустошенности, вины, гнева или частых вспышек аффекта, тревоги, чувства одиночества, скуки, пустоты. В статье описаны методики исследования данных феноменов, приведены доказательства признаков пограничной личностной организации у лиц с гомосексуальной ориентацией.

Ключевые слова: гомосексуальная ориентация, пограничный уровень развития личности, половая идентификация, полоролевое поведение, половая роль, психологическое консультирование, психологическое сопровождение

Шифр специальности: 5.3.7. Возрастная психология.

Благодарности: авторы признательны рецензентам журнала «Северный регион: наука, образование, культура» за помочь в подготовке статьи.

Для цитирования: Леденцова С. Л., Наджафова Камила Назим-кызы. Специфика личностной организации лиц с гомосексуальной ориентацией (на материале случаев психологического консультирования) // Северный регион: наука, образование, культура. 2022. № 3. С. 20–29. DOI 10.34822/2312-377X-2022-3-20-29.

Original article

PERSONALITY SPECIFICS OF PEOPLE WITH HOMOSEXUAL TENDENCIES (BASED ON CASES OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING)

Svetlana L. Ledentsova^{1✉}, Kamila Nazim-kyzy Nadzhafova²

¹ Surgut State University, Surgut, Russia

² Surgut Multidisciplinary Rehabilitation Center for the Disabled, Surgut, Russia

¹ Leden-Svet@yandex.ru✉, <https://orcid.org/0000-0002-0218-3731>

² Nadzhafova_kamila@mail.ru, <http://orchid.org/0000-0002-1170-6581>

Abstract. The article is devoted to the study of personality specifics of people with homosexual tendencies in the northern region. The article focuses on the need of distinguishing between

true homosexuality and its transient form, which is a form of expression of a remonstrative adolescent position. It is proved in the text that the level of personality development in people with true homosexual tendencies corresponds with the borderline personality organization. To diagnose the criteria of the borderline level of personality development, the following features described in *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition (DSM-5)*, *International Classification of Diseases, 10th and 11th Edition (ICD-10 and 11)* and *Psychodynamic Diagnostic Manual, 2nd edition (PDM-2)* were used: preferred psychological mechanisms of defense; the level of personality development; the ability of reflective thinking; basic conflict nature; specifics of relations with a psychologist. Also, the presence or absence of the following chronic states were taken into account: depression; feeling of emptiness; feeing of guilt; anger or frequent fits of passion; anxiety; feelings of loneliness, boredom, emptiness. The article describes methods of studying these phenomena and provides proofs of signs of borderline personality organization in people with homosexual tendencies.

Keywords: homosexual tendencies, borderline level of personality development, sex-role identification, sex-role behavior, sex role, psychological counseling, psychological support

Code: 5.3.7. Developmental Psychology.

Acknowledgements: The authors would like to thank the reviewers of the journal *Severny region: nauka, obrazovanie, cultura* for their help in the preparation of the article.

For citation: Ledentsova S. L., Nadzhafova Kamila Nazim-kyzy. *Personality Specifics of People with Homosexual Tendencies (Based on Cases of Psychological Counseling) // Severny region: nauka, obrazovanie, cultura. 2022. No. 3. P. 20–29. DOI 10.34822/2312-377X-2022-3-20-29.*

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования личностной организации у лиц с гомосексуальной ориентацией обусловлена необходимостью отличать истинную гомосексуальную ориентацию от ее транзиторной формы, которая может являться современным вариантом подросткового бунта, актом доказательства собственного взросления. Рост случаев демонстрации гомосексуальной ориентации в качестве протестной и даже политической позиции увеличивается в городах с высоким уровнем дохода, мобильности, миграции, высокими центростремительными и центробежными потоками культурных паттернов общества, в частности, в городах северного региона, где основная часть населения – приезжие.

Протестная позиция, как и вступление в сексуальные отношения, всегда являлась для подростка актом утверждения своей взрослости. Так, А. А. Тхостов отмечал корреляцию между степенью табуирования вопросов секса и его связью с девиантным поведением в подростковом возрасте [1]. В данное время в европейской культуре запреты на сексуальные отношения до брака являются достаточно

пластичными. Секс перестал быть для подростка демонстрацией поведения, преодолевающего родительский запрет, что не позволяет подросткам в полной мере использовать гетеросексуальные отношения в качестве обряда инициации при переходе от детства к взрослости. Тем не менее с присвоением ВОЗ гомосексуальной ориентации нормативного статуса с 17 мая 1990 года нетрадиционная сексуальная ориентация стала не только нормативным, но и политическим явлением, несущим в себе семантику преодоления жестких норм системы ее «прапарителей», что не могло не быть подхвачено в подростковой среде. В данное время в больших городах, по наблюдениям школьных психологов и психологов психоневрологических диспансеров, увеличивается количество случаев обращения родителей, дети которых заявляют о своей нетрадиционной сексуальной ориентации. В северном регионе прослеживается аналогичная тенденция, что может объясняться тем, что это регион с высоким уровнем жизни, мультикультурный, мобильный, освоенный мигрантами. Это указывает на особые личностные ха-

теристики жителей, описанные в литературе по психологии миграции, выражающиеся в высокой толерантности к изменчивости ситуации, в ориентировке больше на тенденции, чем на традиции общества, в большей импульсивности в принятии рискованных решений, по сравнению с жителями оседлых городов [2]. Эти особенности социальной ситуации могут быть провоцирующими для подростков северного региона на более легкое и частое использование демонстрации собственной гомосексуальной ориентации в качестве атрибута взрослости. Нашей целью стало изучение и описание личностной организации лиц с истинной гомосексуальной ориентацией. Мы предположили, что каждый человек с гомосексуальной ориентацией имеет признаки пограничного уровня развития личности. Но не каждый человек с пограничным уровнем развития личности имеет нетрадиционную сексуальную ориентацию. То есть гомосексуальность – это специфичный, но не патогномоничный признак пограничного уровня развития.

Исследования гомосексуальной ориентации известны со времен античности по работам Сорана Эфесского. Далее, в конце XIX века описание гомосексуальности продолжилось в трудах Р. Крафта-Эбинга, Х. Эллиса, З. Фрейда и пр.; в XX веке оно же было отражено в исследованиях А. Кинси, Э. Хукер, Д. Волфендена и других ученых. Современные концепции, посвященные данной проблематике, представлены такими авторами как И. Кон, Г. С. Васильченко Д. Гэньюн, У. Саймо, М. Фуко, Т. Лауретис, Э. Гросс, И. К. Сэджвик, Г. Ф. Келли, Ф. Мондимор, Д. Свааб, Р. Спитцер и пр. [3–8]. Теоретический анализ показал, что для людей с гомосексуальной ориентацией характерны некоторые психологические проблемы, которые появляются, как в особых социальных условиях развития, так и без таковых. К ним можно отнести следующие: а) три четверти обследованных гомосексуалистов боялись в детстве телесных травм и имеют особое отношение к телесности (повышенное внимание к здоровью, внешности, доходящие до ипохондрии и дисморфофобии); б) частое

появление депрессии; в) частые смены настроения, возбудимость; г) большой риск суицида; д) 80 % избегали ситуации конкуренции и соревновательных игр, спорных и конфликтных моментов, то есть использовали стратегию торможения деятельности для защиты самооценки от снижения; е) две четверти испытывали чувство одиночества и пустоты; ж) почти все жаловались на проблемы в межличностных отношениях; з) многие мужчины с гомосексуальной ориентацией испытывали дефицит отцовского внимания и участия, отец в воспитании мальчика занимал холодную, отстраненную, как бы отсутствующую позицию.

Мы обратили внимание, что все перечисленные особенности характерны и для пограничного уровня развития личности, описание которого представлено в трудах современных психоаналитиков и руководстве по психодинамической диагностике PDM-2, а также нашло частичное отражение в синдромокомплексе пограничного личностного расстройства в МКБ-10 и DSM-5 [4, 5, 7, 9–11].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для проверки наших предположений было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие трое мужчин с гомосексуальной ориентацией. Д. (17 лет) имел единственный кратковременный опыт гетеросексуальных отношений без сексуальной связи. На момент исследования три месяца состоял в гомосексуальных отношениях, предполагающих сексуальный контакт. Подопечный Е. (25 лет) предпринимал единственную попытку интимно-личностного общения с девушкой, не предполагающего эротического и сексуального контекста. Имеется опыт двух долговременных гомосексуальных отношений. Отношения с первым партнером длились два года. Вторые отношения с совместным проживанием продолжались семь лет. Подопечный С. (30 лет) также в подростковом возрасте имел ряд неудовлетворительных попыток построить отношения с девушками и единичные половые акты, не приносящие удовлетворения, наряду с частыми сильными влюбленностями

в лиц своего пола. Присутствуют четыре случая построения серьезных, длительных отношений с совместным проживанием. Все подопечные не афишируют свою ориентацию, все отказались от гетеросексуальных отношений самостоятельно, в результате выбора, а не в силу неудачи или страха перед противоположным полом.

Основным методическим инструментарием выступили: методика «Линия жизни» (А. А. Кроник); метод символдрамы К. Лейнера «Куст розы» с анализом по стадиям развития сексуальности Г. С. Васильченко; метод символдрамы К. Лейнера «Путешествие в бессознательное»; тест «Кто Я?» М. Куна и Т. Макпартленда; методика «Кодирование» С. Н. Ениколопова, А. В. Герасимова, Н. В. Дворянчикова. Исследование проводилось в контексте психологического консультирования [12].

Для диагностики пограничного уровня развития личности мы опирались на критерии, выделенные в руководстве по психодинамической диагностике РДМ-2: 1) предпочтаемые психологические защитные механизмы; 2) уровень развития личности; 3) способность к децентрации от своей проблемы и к рефлексии; 4) природа основного конфликта. Анализ был основан на проверке наличия/отсутствия признаков пограничного личностного расстройства, описанных в DSM-5, МКБ-10, таких как хронические депрессия, чувство опустошенности, вины, гнева или частые вспышки аффекта, склонность к суициду, чувство одиночества, скуки, пустоты.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе психологического консультирования были обнаружены схожие черты социальной ситуации развития подопечных. Базовые новообразования в гендерной идентичности и половой ориентации связывают с успешным прохождением мальчиком эдипова комплекса. У всех подопечных в этот период формировались специфические эталоны, как для идентификации, так и для объекта влечения. Так, у всех подопечных доминирующей фигурой в семье, основным воспитателем и психологически главным значимым

взрослым с раннего возраста была бабушка, подменяющая собой мать. Фигура бабушки автоматически разделяла с материнской фигурой отведенную ей роль первичного объекта для идентификации. Черты идентификации с бабушкой, вместо слияния с матерью и отцом, отражались в методиках. Например, у подопечного Е. в методике «Путешествие в бессознательное» одна из частей его личности была представлена в виде «соломенной лачужки» старой бабушки, травницы-грибника, в которую он мог заходить и жить, но быть там не хотел. Такие, и аналогичные описания, присутствовавшие у подопечных, указывали на формирование гендерной идентичности по женскому типу. Далее фигура бабушки вместе с материнской фигурой в период эдипова комплекса вынужденно меняла позицию с объекта идентификации на позицию первого объекта сексуального влечения; бабушка становилась эталономластной, доминирующей, авторитарной женщины, но не несущей эротической нагрузки, поэтому не выбиралась в качестве объекта сексуального влечения и отклонялась. Этalon бабушки в качестве образа женщины выявляется, например, в методике «Кодирование», когда при просьбе описать женщину с помощью сказочного персонажа, у Е. возникает ассоциация «Бабушки из сказки о колобке». Можно предположить, что отсутствие эротической нагрузки в образе бабушки обобщалось, абстрагировалось и переносилось на женский образ, лишая его статуса объекта либидо.

Общим в ситуации подопечных было и то, что отцы, а у некоторых в дальнейшем отчины, имели черты демонстративности, нарциссизма, девиантности и, в отдельных случаях, даже делинквентности (это алкоголизация, физическое насилие, тюремное заключение). Они почти не принимали участия в воспитании, но некоторое время присутствовали в семье, что позволило оформиться гипермаскулинному, жесткому образу мужчины, недосягаемому в качестве эталона для идентификации. В период эдипова комплекса отец вызывал у мальчика ужас и восхищение демонстрацией своей брутальности.

Его образ был настолько противопоставлен образу сына, что соперничество с ним за материнскую фигуру заранее было обречено и обрекалось отцом на провал, поэтому не формировалось слияния с отцом. Объектом для идентификации вынужденно оставался женский эталон, а единственной возможной ролью отца в этом случае становилась роль объекта для влечения либидо. Так, Е. описывал образ отца в символдраме следующим образом: «Папа – ну это что-то такое мистическое, что-то такое фантазийное, как грифон. Ну, что-то такое, из греческой мифологии. Это полуорел, полулев – что-то такое массивное, большое, крылья такие бешеные. Папа вызывает страх». Подопечный Д. описал гипертрофированно патриархальное отношение отца к женщине, что указывает на его гипермаскулинные черты: «Для отца женщина – это лишь объект удовлетворения сексуальных потребностей и прислуга, мужчина в семье – главный». Описывает ужас, который вызывает фигура отца: «Отец считает, что он выбьет эту дурь из меня (гомосексуальность), а если у него не получится, то он меня убьет».

Аналогичность социальной ситуации подопечных обнаруживается и в их описаниях фигуры матери. Мать в семейной иерархии подопечных не занимала значимого места, ее ролевая позиция в семье могла оцениваться сыном как требующая помощи, что вызывало у сына ответственность за мать и обязательства в предоставлении такой помощи. Но объединение в коалицию матери и сына происходило только при обострении конфликтов в семье (например, в ситуации авторитарного давления на мать более сильных членов семьи; разрыва или охлаждения эмоциональных связей матери с другими фигурами). В остальное время матери проявляли эмоциональную холодность, обвиняли сыновей, пытались минимизировать контакт с сыном. Так, С. описывает мать как очень плаксивую, с взрывным характером, озлобленную, с частыми перепадами настроения. Обильная гиперопека, тяга к слиянию резко сменялась замечаниями, раздражительностью и злобой. «Била часто и ни за что

(обычно ремнем)». Он боялся оставаться с ней один, рассказывал о прямых обвинениях матери в том, что он разрушил ее жизнь и здоровье своим появлением, но при этом он чувствовал себя ответственным за ее быт и комфорт и выполнял ее требования по уходу за ней.

Подопечный Д. описывает повторяющиеся ситуации, когда мать в неурочное время насильно укладывала его спать и уходила смотреть телепередачи или силой заставляла его лежать в кровати, чтобы он не мешал ей. В то же время, в ходе консультирования была обнаружена аффективная, связанная с матерью ситуация, которую подопечный пытался отрицать. На это указывало забывание данного происшествия. «Путем анализа контекста и возвращения к теме в течение нескольких консультаций, было выяснено, что в этот период у его матери появился другой мужчина. В это время сын интересовался ее личной жизнью, читал ее СМС-переписки с будущим отчимом, так как ему “было важно знать, что мужчина относится к его матери серьезно”» [6, с. 384]. Можно заключить, что сын чувствовал не только ответственность за мать в минуты ее слабости, но и испытывал ревность, как покинутый избраник. Это указывает на фиксированность паттернов эдипова комплекса в отношениях матери и сына. Мать выступает как фигура эротическая, но в слиянии с ней вызывающая удушающую ответственность и ощущение поглощения Я. То есть высокий уровень табуированного эротизма соседствовал с желанием избавиться от отношений, что, скорее всего, не позволило состояться переносу эротического аспекта на других женщин и выбору женской фигуры в качестве объекта влечения. Это проявляется в результатах методик, в частности, в символдраме «Куст розы». Например, С. при инструкции сорвать розу (уподобление половому акту с женской) описывает негативные, запретные переживания: «Много шипов. Стебель жесткий, листья большие и темные. Боюсь, что когда я дотронусь до нее, она завянет. Переживание, волнение, тревога. Отрывается неаккуратно из-за шипов. Стебель надламы-

вается, висит как бы на нитках. Ужасно не хочется срывать. Хочется ее бросить и сбежать».

Можно предположить, что чередующиеся периоды ответственности за мать, принятие роли опекающего мужа по отношению к ней в ее позиции жертвы, вызванные идентификацией с матерью в этой позиции, и периоды отвержения подопечного матерью, сформировали в отношениях подопечных с людьми циклы идеализации и обесценивания, одновременные стремления к слиянию и к свободе, двойственную травму покинутости, брошенности, совмещаемую с травмой удушающего поглощения своего Я другим. Такие циклы симбиоза и его разрыва являются одной из главных черт поведения и переживания личности с пограничным уровнем развития, и именно на подобные проблемы в межличностных отношениях жалуются подопечные с гомосексуальной ориентацией, обратившиеся в психологическую консультацию. Так, подопечный Д. жаловался на схожие конфликтные отношения с родителями, подопечные С. и Е. переживали очередной разрыв в отношениях с партнером. Подопечный Е. отмечает, что его прошлые отношения отличались нестабильностью, партнеры часто расставались и вновь сходились. В данный момент закончились тягостные отношения со вторым партнером по инициативе Е., в которых он чувствовал себя брошенным, используемым, хотел добиться усиления эмоциональной сплоченности с помощью попыток угодить и предугадать желания партнера, который изменял, унижал подопечного, предпринимал попытки прекратить отношения. В случае с подопечным С. циклы симбиоза и дистанцирования проявлялись как в отношениях внутри одной пары, так полярно распределялись с разными партнерами: с одним молодым человеком проявлялась в большинстве случаев стратегия обесценивания, с другим – мучительная зависимость с попытками собственного улучшения. Даже в приятельских отношениях С. обычно стремится к близкому общению с «идеальными» людьми и пытается добиться их признания. Появление у человека эмпа-

тии к С. провоцирует обесценивание, сопровождающееся поиском недостатков и разочарованием.

Невозможность установить баланс между эмоциональной близостью и дистанцированием, высокая конфликтность, частая смена партнеров по данной причине характерны для межличностных отношений людей с гомосексуальностью, а также являются основным конфликтом при пограничном уровне развития личности, что позволяет предполагать наличие пограничной личностной организации у людей с гомосексуальностью.

Также нами были выделены и другие личностные характеристики, общие для всех подопечных с гомосексуальной ориентацией, свидетельствующие о пограничной личностной организации. Одной из центральных особенностей, обнаруженной у всех подопечных, являлось расщепление своей личности на две части – презренную и идеальную. Подобный раскол идентичности Е. Т. Соколова называет «синдромом диффузной идентичности», который свойственен пограничной личностной структуре [10]. Это проявляется в результатах нескольких используемых методик. У всех подопечных в методике «Путешествие в бессознательное» образы себя были полярно разделены. Так, у С. в описываемой фантазии присутствовало два дома, один был избушкой на горе, в которую он мог входить, жить, но оставаться там не хотел (презренное Я), а второй образ был дворцом, в который он хотел попасть, но не мог войти (идеальное Я). В другой ситуации образы совмещаются, что указывает на попытки соединения частей: «Дом, как в скандинавских мифах, чертог: деревянный, заснеженный. Животные шкуры, кровать, стол, еда. Погреб для еды. Возле камина стоит мой трон».

Аналогичное разделение на полярные образы Я прослеживалось у подопечных в результатах теста «Кто Я». Например, ответы подопечного Е. разделились на две группы. В первую группу вошли определения, характеризующие инфантильную, пассивную, преобладающую в данный момент часть Я: «зачичка», «сын», «ребенок», «рыбонька», «геймер». Им соответствовали такие черты, как

«веселый», «честный», «верный», «отзывчивый», «скромный», «удобный», «добрый», «понимающий», «простой». Ко второй группе были отнесены понятия, описывающие идеальное Я: «коллекционер», «хозяин», «редкость», «белый/черный» и «пустота», получившие оценку «упрямый», «интересный», «нестандартный». Усиление характеристик идеального Я у подопечного Е. в результате разрыва отношений с партнером и его обесценивания можно проследить в методике «Кодирование». Подопечный описывает себя как «кристалл», «многогранник», «осьминог» «золотая арфа», «Кошкой Бесмертный». А описание образа мужчины, который в процессе консультирования выступал исключительно в идеальном, недосягаемом воплощении, в данной методике обесценивается и упрощается – это брутальный, грубый образ «табуретки», «барабана», «квадрата» и «Иванушки-дурачка».

В методике «Кодирование» диффузность идентичности подопечных проявлялась не только в расколе Я на две части – презренную и идеальную, но и в аморфности ее гендерного аспекта. Так, у подопечного Е. в описании себя и образа мужчины нет ассоциативно-семантической близости стимулов, образы полярны по шкалам простоты/сложности, грубоcти/изысканности и пр., зато заметно пересечение образов «Я» и «Женщина», свидетельствующее об идентификации с женскими полоролевыми стереотипами. Например, подопечными использовался образ арфы, семантически нагруженный женскими значениями, для описания себя. Вместе с тем к образу женщины не проявлялось эмпатии: в качестве дерева, описывающего женщину, выбирается «елка новогодняя».

Развитие у подопечных половой идентичности презренной части Я по женскому типу выражалось в жизненных событиях: референтной группой для них выступали сверстницы противоположного пола, в сфере интересов оказывались женские виды деятельности. Так, у подопечного Е. увлечениями являются бисероплетение, курсы кройки и шитья, лепка. В сфере распределения ролей с гомосексуальным партнером он выполняет

традиционно закрепленные за женской ролью хозяйственно-бытовые обязанности: приготовление еды, уборка квартиры, стирка белья, создание атмосферы уюта. Идентификация с женским эталоном проявлялась и в методике «Путешествие в бессознательное». Подопечный Е. ввел двух персонажей женского пола для идентификации: идеальное Я было отождествлено с образом «Снежной королевы», а презренное Я – с образом «старой бабушки».

Наличие двух частей Я, в том числе и в гендерной, сексуальной идентичности, выявляется в методике символдрамы К. Лейнера «Куст розы». Так, подопечный Е. выделяет два куста розы, противопоставляемые по критериям: юный/старый; элементарный/великолепный; доступный/недоступный. Но оба образа сходны по критерию живой/неживой, так как оба куста представляются не совсем живыми, что может указывать и на ощущение нежизнеспособности обеих частей Я, и на непривлекательность/невозможность женского образа в качестве объекта либидо. Один куст аналогичен детскому, инфантильному, неполовозрелому, асексуальному, презенному, отвергающему Я подопечного: «Приятненький, зеленький, светлый, молоденький, мягонький с множеством розочек, гладкие листики; гладкие настолько, что они блестят. Такое ощущение, что они отполированные, восковые. Но нет, они живые. Роза никак не колет руки, маленькая, юная розочка. Ну, она молодая какая-то». Другой куст описывает идеальное, завершающее жизненный путь, великолепное до божественности, мученическое Я, геронтофильный объект для идентификации и запретный для либидо: «Засохший, абсолютно колючий куст какой-то. Как у Иисуса венок был, не помню, как назывался... весь куст абсолютно без листвы и внутри абсолютно великолепная, бархатная, почти черная роза стоит. На стебле шипы и на окружающем эту розу кусте тоже шипы. Никакого аромата нет на этих кустах. К нему не залезть. Розу видно, на нее можно посмотреть, но из-за того, что эти сухие иглы, нельзя! Красивая. Нельзя трогать. Этот

куст уже старый, не знаю, сколько ему лет. Одна роза, и она великолепная. Она единственная такая, другой такой нет! Она – ну прям такая великолепная!»

Признаком, свидетельствующим одновременно о пограничном уровне развития личности и о чертах женской идентичности, является наличие у всех подопечных дисморфофобии со специфическим содержанием. Так, например, у С. присутствуют ипохондрия с паническими атаками и госпитализацией в стационар; диагноз соматоформного расстройства; беспокойство по поводу своей внешности, забота о своем питании (не есть мучное, сладкое и вредное) с периодическими срывами; постоянный голод, диагноз – булимия. Подопечный чувствует, «как худеют ноги», если не поел мяса или пропустил тренировку, делает пластические операции по улучшению внешности, совершаемые без необходимости.

У всех подопечных с гомосексуальной ориентацией обнаружились резкие колебания в работоспособности, частая смена места жительства и деятельности, абулия, провоцирующие социальную дезадаптацию, что является еще одним поводом для поиска психологической помощи и характерным признаком пограничного уровня развития личности, в том числе признаками пограничного расстройства личности, указанных в МКБ-10 и DSM-5. Так, Е. после окончания школы поступил в университет на одну специальность, после двух лет обучения им было принято решение отчислиться с данного направления по причине отсутствия интереса, после чего он повторно поступил в вуз на другое направление, учился до 3-го курса, был отчислен по причине прогулов. Аналогичная ситуация у С. Его основной мотив заключается в «стремлении к совершенству, саморазвитию». Он мечтает сделать из себя идеального человека, предмет восхищения, чему противоречит реальное поведение: подопечный целыми днями смотрит сериалы, не может заставить себя читать и учиться, пропускает тренировки. Поступал дважды в вуз и был отчислен по причине прогулов, несколько раз менял город проживания.

У Д. центральный запрос к психологу заключался в жалобах на собственную неудовлетворенность, состояние апатии, отсутствие мотивации что-либо делать, ощущение одиночества. Рассказывая о своей жизни, рисует в воздухе векторы спадов и скачков: «Вокруг может быть все хорошо, но я испытываю одиночество и опустошенность». Считает, что в родном городе люди выглядят «суровыми и хмурыми, не являются творческими и достойными восхищения, и мечтает о переезде» [6, с. 385]. Общим качеством подопечных является отсутствие способности к децентрации от своей проблемы и рефлексии в аффективных ситуациях, и частичная способность видеть противоречие, раздвоенность Я в ходе психологического консультирования. В аффективной ситуации каждый из подопечных находится в определенной, презренной или идеальной части Я. Убеждения, мотивы, ценности, поступки, исходящие из второй части, не доступны сознанию и игнорируются, что сопровождается импульсивным агрессивным или самоповреждающим поведением, или паническими атаками. Переживания, проявляющиеся в жизни подопечных, подходят под некоторые признаки пограничного расстройства личности, указанных в МКБ-10 и DSM-5. Все подопечные указывают на наличие хронических депрессий, опустошенности, вины, гнева, тревоги, одиночества, скуки, пустоты. Так, С. обращался к психиатру, принимал антидепрессанты, были попытки суицида, панические атаки. Е. жаловался на общий депрессивный фон, апатию, суицидальные мысли, чувство опустошенности, недовольство собой, чувство собственной никчемности, указывал на склонность к импульсивной агрессии, описывал страх остаться покинутым. В методике «Путешествие в бессознательное» в послании, адресованном ему древней книгой, прочитал: «Жизнь... и ...Поганка». Д. на момент исследования озвучивал жалобы на периодические циклы подавленного состояния, одиночества, скуки, депрессии, указывал на озабоченность возможным будущим своей жизни.

Соответствие выявленных особенностей личности подопечных с гомосексуальной ориентацией критериям пограничного уровня личности по психоаналитическому классификатору PDM-2, а также наличие некоторых черт, характерных для пограничного личностного расстройства, сформулированных в DSM-5 и МКБ-10, позволяют предположить, что гомосексуальность является неспецифическим признаком пограничного уровня развития личности. А причинами жизненных трудностей у лиц с гомосексуальной ориентацией можно считать не только специфическое отношение общества (гнение, притеснение и отвержение, что уже не особенно актуально при легализации и даже модности гомосексуальности, как тренда, как социального и политического движения), но и особое развитие личности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате нашего исследования можно сделать два вывода. Во-первых, проблемы в межличностных отношениях, проблемы в самореализации и самоактуализации личности с гомосексуальной ориентацией развертываются по классическому для пограничного уровня развития личности сценарию. Это указывает на то, что психологическая помощь людям с гомосексуальной ориен-

тацией должна заключаться не только и не столько в принятии сексуальной ориентации, как требуют западные исследования, а в сопровождении личности с проблемами пограничного уровня развития.

Во-вторых, обнаруженные личностные особенности у подопечных с гомосексуальной ориентацией могут являться критериями для разграничения истинной гомосексуальности от ее транзиторных форм. При истинной гомосексуальности кроме проблемы полярной идентичности всегда наблюдается тяжелый конфликт идентичности, возникающий в результате осознания несоответствия традиционному гендерному эталону. У такой личности присутствуют болезненные переживания, возникающие не только из-за непринятия обществом нетрадиционности ориентации, но и из-за отсутствия четкого эталона для идентификации. Идентификация лиц с гомосексуальной ориентацией проходит через отказ от изначально приписываемого себе гендерного образца, что всегда сопровождается борьбой с желанием совпасть с традиционным гендерным образцом и невозможностью это сделать. Учет этих факторов, на наш взгляд, способствует построению пути оказания психологической помощи людям с гомосексуальной ориентацией.

Список источников

1. Тхостов А. Ш. Психология телесности. М. : Смысл, 2002. 287 с.
2. Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., Калиненко В. К., Кравцова О. А. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / под ред. Г. У. Солдатовой. Москва : Смысл, 2002. 479 с.
3. Васильченко Г. С. Частная сексопатология. (Руководство для врачей) : в 2 т. Москва : Лаком-книга, 2011. Т. 1. 301 с. Т. 2. 351 с.
4. Кон И. С. Лики и маски однополой любви: 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Олимп, 1998. 496 с.
5. Кон И. С. Лунный свет на заре. Москва : АСТ, 2003. 576 с.
6. Леденцова С. Л. Гомосексуальная ориентация как симптом пограничного уровня развития личности, требующего психолого-педагогического сопровождения // Психолого-педагогическое со-

References

1. Tkhostov A. Sh. Psikhologija telesnosti. Moscow : Smysl, 2002. 287 p. (In Russian).
2. Soldatova G. U., Shaigerova L. A., Kalinenko V. K., Kravtsova O. A. Psikhologicheskaja pomoshch migrantam: travma, smena kultury, krizis identichnosti / Under the editorship of G. U. Soldatova. Moscow : Smysl, 2002. 479 p. (In Russian).
3. Vasilchenko G. S. Chastnaja seksopatologija. (Rukovodstvo dlja vrachej): in 2 volumes. Moscow : Lakom-kniga, 2011. Vol. 1. 301 p. Vol. 2. 351 p. (In Russian).
4. Kon I. S. Liki i maski odnopoloi liubvi: 2nd edition, updated and revised. Moscow : Olimp, 1998. 496 p. (In Russian).
5. Kon I. S. Lunnyi svet na zare. Moscow : AST, 2003. 576 p. (In Russian).
6. Ledentsova S. L. Gomoseksualnaia orientatsiia kak simptom pogranichnogo urovnja razvitiia lichnosti, trebuiushchego psikhologo-pedagogicheskogo sopro-

- проводжение общего, специального и инклузивного образования детей и взрослых: материалы Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участием (Тула, Apr 1, 2021). Чебоксары : Среда, 2021. С. 380–387.
7. Леденцова С. Л., Безродний Р. Г. Модель психологического сопровождения подростков с нарушением психосексуального развития, воспитывающихся в социально-педагогических учреждениях // Актуальные вопросы социальной педагогики и психологии: теория и практика: материалы Всерос. науч.-практич. конф. Азов : Среда, 2019. С. 1–8.
8. Леденцова С. Л., Безродний Р. Г. Нарушение психосексуального развития подростков, воспитывающихся в социально-педагогических учреждениях // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. Москва : Аналитика – Родис, 2020. № 1A. С. 182–191.
9. Линджарди В., Мак-Вильямс Н. Руководство по психодинамической диагностике DSM-2, 2-е изд. в 2 т. М. : Класс, 2019. Т. 1. 792 с., Т. 2. 600 с.
10. Соколова Е. Т. Клиническая психология утраты я. М. : Смысл, 2015. 895 с.
11. Соколова Е. Т. Психотерапия: теория и практика. М. : Academia, 2002. 368 с.
12. Леденцова С. Л. Психологическое консультирование как метод исследования развития личности. Сургут : Печатный мир, 2017. 234 с.
- vozhdennia // Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie obshchego, spetsialnogo i inkluzivnogo obrazovaniia detei i vzroslykh: Proceedings of the Russian Scientific and Practical Conference with International Participants (Tula, April 1, 2021). Cheboksary : Sreda, 2021. P. 380–387. (In Russian).
7. Ledentsova S. L., Bezrodnii R. G. Model psikhologicheskogo soprovozhdeniya podrostkov s narusheniem psikhoseksualnogo razvitiia, vospityvaiushchikhsia v sotsialno-pedagogicheskikh uchrezhdeniakh // Aktualnye voprosy sotsialnoi pedagogiki i psichologii: teoriia i praktika: Proceedings of the Russian Scientific and Practical Conference. Azov : Sreda, 2019. P. 1–8. (In Russian).
8. Ledentsova, S. L., Bezrodnii R. G. Violation of the Psychosexual Development of Adolescents Brought up in Social and Pedagogical Institutions // Psichologiiia. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremenныe issledovaniia. Moscow : Analitika – Rodis, 2020. No. 1A. P. 182–191. (In Russian).
9. Lindzhardi V., Mak-Viliams N. Rukovodstvo po psikhodinamicheskoi diagnostike DSM-2, second edition, in 2 volumes. Moscow : Klass, 2019. Vol. 1. 792 p., Vol. 2. 600 p. (In Russian).
10. Sokolova E. T. Klinicheskaiia psikhologiiia utraty ia. Moscow : Smysl, 2015. 895 p. (In Russian).
11. Sokolova E. T. Psikhoterapiia: teoriia i praktika. Moscow : Academia, 2002. 368 p. (In Russian).
12. Ledentsova S. L. Psikhologicheskoe konsultirovanie kak metod issledovaniia razvitiia lichnosti. Surgut : Pechatnyi mir, 2017. 234 p. (In Russian).

Информация об авторах

С. Л. Леденцова – кандидат психологических наук, доцент.

Камила Назим-кызы Наджафова – психолог Сургутского многопрофильного реабилитационного центра для инвалидов.

Information about the authors

Svetlana L. Ledentsova – Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor.

Kamila Nazim-kyzy Nadzhafova – Psychologist, (Surgut Multidisciplinary Rehabilitation Center for the Disabled).

Научная статья

УДК 159.942

doi: 10.34822/2312-377X-2022-3-30-34

РОЛЬ МОНИТОРИНГА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ОЦЕНКЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ СУРГУ

Александр Андреевич Повзун¹✉, Андрей Александрович Повзун²

¹ Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

² Северо-Западный государственный медицинский университет

им. И. И. Мечникова, Санкт-Петербург, Россия

¹ povzun64@mail.ru ✉

Аннотация. Проведен анализ стрессоустойчивости, а также состояния неспецифической повышенной сопротивляемости студентов Медицинского института Сургутского государственного университета на различных этапах вузовского обучения. Цель исследования – определение методики оперативной оценки стрессоустойчивости студентов Медицинского института Сургутского государственного университета и оценка их состояния. Авторы оценивали уровень стрессоустойчивости студентов на основании теста Ю. В. Щербатых. С помощью данного тестирования получены результаты по отдельным шкалам, которые определяют стрессоустойчивость по психосоматическим, психологическим и личностным параметрам.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, адаптационные возможности, образовательный процесс

Шифр специальности: 5.3.7. Возрастная психология.

Для цитирования: Повзун А. А., Повзун А. А. Роль мониторинга стрессоустойчивости в оценке адаптационных возможностей студентов-медиков СурГУ // Северный регион: наука, образование, культура. 2022. № 3. С. 30–34. DOI 10.34822/2312-377X-2022-3-30-34.

THE ROLE OF STRESS TOLERANCE MONITORING IN ASSESSMENT OF ADAPTIVE CAPABILITIES IN SURGUT STATE UNIVERSITY MEDICAL STUDENTS

Alexandr A. Povzun¹✉, Andrei A. Povzun²

¹ Surgut State University, Surgut, Russia

² North-Western State Medical University named after I. I. Mechnikov,

Saint Petersburg, Russia

¹ povzun64@mail.ru ✉

Abstract. The study analyzed stress tolerance, as well as the condition of nonspecific enhanced resistance in Surgut State University medical students at different stages of university education. The purpose of the study was to determine a methodology for prompt assessment of both the stress tolerance in Surgut State University medical students and their condition. The authors assessed the level of students' stress tolerance using the test developed by Yu. V. Shcherbatykh. The results were obtained at different scales, which determined stress tolerance according to psychosomatic, psychological and personal parameters.

Keywords: stress, stress tolerance, adaptive capabilities, educational process

Code: 5.3.7. Developmental Psychology.

For citation: Povzun A. A., Povzun A. A. The Role of Stress Tolerance Monitoring in Assessment of Adaptive Capabilities in Surgut State University Medical Students // Severny region: nauka, obrazovanie, cultura. 2022. No. 3. P. 30–34. DOI 10.34822/2312-377X-2022-3-30-34.

ВВЕДЕНИЕ

С древних времен выделяют три клинических состояния человека – здоровье, болезнь и переходное состояние (предболезнь). По мнению исследователей, предболезнь как переходное клиническое состояние человека в условиях быстро меняющегося, усложняющегося мира, переполненного агрессией и негативной информацией – самое вероятное состояние для многих людей. Поэтому поддержание равновесия внешней и внутренней среды организма, способность к сопротивлению внешним неблагоприятным факторам, благодаря чему человек не переходит в другое клиническое состояние – болезнь, является важнейшей физиологической задачей организма. Смещение этого равновесия, а тем более длительное нахождение в таких неблагоприятных условиях приводит к снижению способности организма сопротивляться, а значит, к болезни [1].

Как известно, препятствующая смещению равновесия внешней и внутренней среды организма совокупная ответная реакция называется общим адаптационным синдромом или стрессом. Она рассматривается и как ответ организма, и как его состояние. В свою очередь, адаптоспособность определяется как непосредственная способность к такому ответу, который протекает всегда одинаково и вызывает мобилизацию ресурсов, напряжение всех защитных сил, затрагивает прежде всего вегетативную, центральную нервную, а также гормональную системы для приспособления к изменившейся ситуации и решения возникших задач для выживания в неблагоприятной внешней среде, несмотря на совокупность различных факторов, вызывающих такой ответ [2].

Канадский врач и биолог Ганс Селье, создатель теории стресса, определил три фазы его протекания: состояние тревоги, сопротивления, истощения (наличие необязательно). Исследователь утверждал, что сам стресс может не только снизить, но и повысить сопротивляемость организма, поэтому он может иметь и положительный эффект. Из данного утверждения можно предположить, что организм, обладающий достаточным запасом прочности, быстро выходит из состояния

тревоги, и, не истощаясь, справляется со стрессом, легче адаптируясь к воздействиям внешней среды [3].

Следовательно, в данном случае логично говорить о повышении адаптационной способности организма, т. е. о стрессоустойчивости как адаптации организма непосредственно к стрессу, а не к какому-то конкретному раздражителю или нагрузке.

Так, Н. В. Лазарев, Е. И. Люблина и М. А. Розина в своей работе «Состояние неспецифической повышенной сопротивляемости» изучили стрессоустойчивость студентов-медиков, проанализировали состояние их неспецифической повышенной сопротивляемости (далее СНПС) и выявили влияние учебных нагрузок в формировании этого состояния [4]. Ученые доказали существование четвертого клинического состояния организма, которое обеспечивает наилучшие возможности для выживания с минимумом затрат в различных видах деятельности, требующих максимального напряжения всех физических, психологических и эмоциональных сил. В СНПС люди располагают определенным запасом прочности или адаптационным потенциалом, критерием которого и является стрессоустойчивость.

Мы полагаем, что в условиях университета, в процессе получения студентами медицинского образования, стрессоустойчивость можно рассматривать как показатель, характеризующий способность организма сопротивляться, прежде всего, факторам, вызывающим сдвиг его психоэмоционального состояния, а при длительном воздействии и приводящим к вегетативным – психосоматическим расстройствам [5]. Оперативное и объективное оценивание психосоматического состояния студентов важно для организации работы по коррекции данного состояния. Таким образом, цель работы – определение методики оперативной оценки стрессоустойчивости студентов Медицинского института Сургутского университета и оценка их состояния.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В нашем исследовании принимало участие 300 студентов – юноши и девушки одинаковых возрастных групп медиков (2-го и

6-го курсов). На основании теста на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых мы оценивали уровень стрессоустойчивости студентов по десятибалльной шкале: отношение к тем или иным событиям (от «1» – совершенно не задевает, до «10» – очень сильно беспокоит и напрягает) [6]. С помощью данного тестирования можно получить интерпретацию по отдельным шкалам, которые определяют стрессоустойчивость по психосоматическим, психологическим и личностным параметрам [7]. Тест на стрессочувствительность оценивает показатель обратный стрессоустойчивости, т. е. чем выше показатели данного теста, тем ниже стрессочувствительность человека на основании следующих баллов: высокая стрессоустойчивость – более 85 баллов, нормальная – 35–85 баллов, низкая – менее 35 баллов. Первая шкала определяет повы-

шенную реакцию на обстоятельства, на которые мы не можем повлиять (среднее количество баллов – 15–39); 14–25 баллов – вторая шкала, которая показывает склонность все излишне усложнять, что может приводить к стрессам; 12–28 баллов – третья шкала определяет предрасположенность к психосоматическим заболеваниям; 10–22 баллов – четвертая шкала определяет деструктивные способы преодоления стрессов; 23–35 балла – пятая шкала определяет конструктивные способы преодоления стрессов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Представленные в табл. 1–3 результаты наших исследований демонстрируют позитивную динамику показателей по всем уровням стрессоустойчивости.

Таблица 1

Сравнительная стрессоустойчивость студентов-медиков начального и выпускного курсов обучения

Результаты по итогам теста	Количество студентов	
	2-й курс	6-й курс
Высокий уровень стрессоустойчивости	22 %	47 %
Нормальный уровень стрессоустойчивости	63 %	53 %
Низкий уровень стрессоустойчивости	15 %	0 %

Примечание: составлено авторами на основании данных, полученных в исследовании.

Из табл. 1 видно, что количество студентов с низкой стрессоустойчивостью исчезает полностью. Данные показатели свидетельствуют об адаптационном запасе прочности студентов, который находится на удовлетворительном уровне и к завершению обучения не только не снижается, но и заметно повышается, приближая их организм к СНПС. Очевидно, что высокий уровень адаптацион-

ных возможностей, а тем более стрессоустойчивости, является хорошей предпосылкой для успешной, эмоционально и физически напряженной профессиональной деятельности врача.

Из данных, представленных в табл. 2, мы видим достаточно высокий и непрерывно возрастающий уровень стрессоустойчивости.

Таблица 2

Оценка степени нарастания интенсивности стрессовых нагрузок студентами-медиками начального и выпускного курсов обучения

Результаты по итогам теста	Количество студентов	
	2-й курс	6-й курс
Считают, что ситуация улучшилась	15 %	24 %
Считают, что ситуация не ухудшилась	9 %	16 %
Считают, что стало хуже	76 %	60 %

Примечание: составлено авторами на основании данных, полученных в исследовании.

Но количество студентов, которые считают, что в процессе обучения ситуация постоянно ухудшается, превышает больше по-

ловины респондентов. Поэтому преждевременно делать выводы о наличии повышенной неспецифической сопротивляемости студен-

тов к стрессовым нагрузкам. Результаты других наших исследований свидетельствуют об аналогичных показателях [8, 9]. В табл. 3 отражена характеристика стрессоустойчивости по шкалам, определяющим личностные,

психологические и психосоматические составляющие. По этим данным мы выявили роль учебных нагрузок в формировании неспецифической сопротивляемости студентов к стрессу.

Таблица 3

Характеристики стрессоустойчивости по шкалам, определяющим ее личностные, психологические и психосоматические составляющие

№	Сумма 1-й шкалы	Сумма 2-й шкалы	Сумма 3-й шкалы	Сумма 4-й шкалы	Сумма 5-й шкалы
2-й курс	28	25	17	16	36
6-й курс	29	25	21	15	31
норма	15–30	14–25	12–28	10–22	23–35

Примечание: составлено авторами на основании данных, полученных в исследовании.

Хорошая стрессоустойчивость студентов и ее рост за время обучения также подтвердились. Но, понимая, что анализ компонентов стрессоустойчивости при таком результате имеет абсолютно прикладное значение, важно отметить, что судя по суммам отдельных шкал, большинство студентов-медиков склонны все излишне усложнять, причем усложнять те обстоятельства, на которые не могут напрямую повлиять или что-либо в них изменить [10, 11].

Данный факт свидетельствует о том, что причина неудач, если таковая присутствует, становится объективной и сами студенты практически никогда в них не виноваты. За весь период обучения статистические показатели не изменяются (шкалы 1 и 2). Такое внутреннее противоречие может привести к увеличению количества студентов, которые ощущают у себя наличие психосоматических расстройств (шкала 3). Следует обратить особое внимание на данное противоречие, хотя это результат только самостоятельной оценки студентами своего состояния. И хотя готовность к деструктивным действиям остается явно ненулевой (шкалы 4 и 5), стремления студентов к конструктивным способам преодоления стресса остаются максимально высокими. Видимо, все-таки студенты-медики не склонны к деструктивным способам преодоления стресса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, на основании полученных результатов мы можем сделать вывод о том, что тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых может быть использован для оценки стрессоустойчивости студентов, поскольку является удобным, информативным и легким, как в использовании, так и в обработке.

Стressоустойчивость студентов-медиков находится на удовлетворительном уровне и за время обучения этот уровень не только не снижается, но и существенно возрастает, так как студентов с низкой стрессоустойчивостью не остается. Мы полагаем, что такой результат характерен только для Медицинского института и может быть связан не только с особенностями организации учебной деятельности, высоким уровнем учебной нагрузки, но и, вероятно, с очень большим отсевом студентов, не вписывающихся в напряженный ритм учебного процесса, характерный для Медицинского института. Важно понимать, что добиться повышения СНПС, минуя определенные стадии стресса, практически невозможно.

И, наконец, в процессе исследования был выявлен заметный субъективизм студентов в подходах к оценке собственной стрессоустойчивости по шкалам ее компонентов, что следует учитывать всем участникам образовательного процесса и при его организации, и при подведении итогов.

Список источников

1. Повзун В. Д., Повзун А. А. Сезонные изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток с различным уровнем физ. активности // Теория и практика физической культуры. 2021. № 11. С. 53–55.
2. Апчел В. Я., Цыган В. Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб.: ВМА, 1999. 86 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. СПб. : Питер, 2002. 496 с.
4. Лазарев Н. В., Люблина Е. И., Розина М. А. Состояние неспецифической повышенной сопротивляемости // Патологич. физиология и экспериментал. терапия. 1959. Т. 3. Вып. 4. С. 16–21.
5. Повзун А. А., Павловская В. С. Музыкальные предпочтения студентов и их роль в адаптации к университетским нагрузкам // Письма в Эмиссия Оффлайн. 2019. № 11 (ноябрь). URL :<http://emissia.org/offline/2019/2779.htm> (12) (дата обращения: 11.08.2022).
6. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2006. 256 с.
7. Тест на стрессоустойчивость. URL : <http://www.no-stress.ru/testy/stress.html> (дата обращения: 12.09.2022).
8. Павловская В. С., Повзун А. А., Рабченюк Е. П. Хронобиологическая характеристика сезонной адаптации к физическим нагрузкам спортсменов-школьников // Вестник СурГУ. Медицина. 2009. № (2) 3. С. 81–89.
9. Павловская В. С., Повзун А. А., Вахлова М. С., Самарская Е. О., Васильева Н. В. Изменение структуры биоритмов основных физиологических показателей у студентов лечебного факультета при переходе на зимнее время // Вестн. СурГУ. Медицина. 2010. № 3(6). С. 4–15.
10. Повзун В. Д., Повзун А. А., Апокин В. В., Усаева Н. Р. Анализ уровня стрессоустойчивости студентов спортивных направлений университета // Теория и практика физ. культуры. 2016. № 9. С. 89–93.
11. Повзун А. А., Эседова Э. Р. Особенности стрессоустойчивости студентов-медиков СурГУ // Фундаментальные и прикладные проблемы здравьесбережения человека на Севере : сб. материалов III Всерос. науч.-практич. конф. Сургут, 2018. С. 26–30.

References

1. Povzun V. D., Povzun A. A. Seasonal Changes in Functional State of Cardiovascular System in Female Students with Different Levels of Physical Activity // Theory and Practice of Physical Culture. 2021. No. 11. P. 53–55. (In Russian).
2. Apchel V. Ya., Tsygan V. N. Stress i stressosustoitivost cheloveka. Saint Petersburg : VMA, 1999. 86 p. (In Russian).
3. Grinberg Dzh. Upravlenie stressom. 7th edition. Saint Petersburg : Piter, 2002. 496 p. (In Russian).
4. Lazarev N. V., Liublina E. I., Rozina M. A. Sostoianie nespetsificheskoi povyshennoi soprotivliaemosti // Pathological Physiology and Experimental Therapy. 1959. Vol. 3, Iss. 4. P. 16–21. (In Russian).
5. Povzun A. A., Pavlovskaya V. S. Muzykalnye predpochteniya studentov i ikh rol v adaptatsii k universitetskim nagruzkam // The Emissia. Offline Letters. 2019. No. 11 (November). URL : <http://emissia.org/offline/2019/2779.htm> (accessed: 11.08.2022). (In Russian).
6. Shcherbatykh Yu. V. Psikhologija stressa i metody korrektcii. Saint Petersburg : Piter, 2006. 256 p. (In Russian).
7. Stress Tolerance Test. URL : <http://www.no-stress.ru/testy/stress.html> (accessed: 12.09.2022). (In Russian).
8. Pavlovskaya V. S., Povzun A. A., Rabchenyuk E. P. Khronobiologicheskaja kharakteristika sezonnii adaptatsii k fizicheskim nagruzkam sportsmenov-shkolnikov // Vestnik SurGU. Medicina. 2009. No. (2) 3. P. 81–89. (In Russian).
9. Pavlovskaya V. S., Povzun A. A., Vakhlova M. S., Samarskaya E. O., Vasileva N. V. Izmenenie struktury bioritmов osnovnykh fiziologicheskikh pokazatelei u studentov lechebnogo faculteta pri perekhode na zimnee vremia // Vestnik SurgGU. Medicina. 2010. No. 3 (6). P. 4–15. (in Russian).
10. Povzun V. D., Povzun A. A., Apokin V. V., Usaeva N. R. University Sport Department Students' Stress Tolerance Analysis // Theory and Practice of Physical Culture. 2016. No. 9. P. 89–93. (In Russian).
11. Povzun A. A., Esedova E. R. Features of Stress Resistance of Medical Students in SurgGU // Fundamentalnye i prikladnye problemy zdorovesberezhniia cheloveka na Severe : Proceedings of the 3rd Russian Scientific and Practical Conference. Surgut, 2018. P. 26–30. (In Russian).

Информация об авторах

А. А. Повзун – кандидат биологических наук, доцент.

А. А. Повзун – кандидат медицинских наук, научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории «Инновационные технологии медицинской навигации» Северо-Западного государственного Медицинского университета им. И. И. Мечникова.

Information about the authors

Aleksandr A. Povzun – Candidate of Sciences (Biology), Associate Professor.

Andrei A. Povzun – Candidate of Sciences (Medicine), Research Scientist of the Scientific and Research Laboratory “Innovatsionnye tekhnologii meditsinskoi navigatsii”, North-Western State Medical University named after I. I. Mechnikov.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Научная статья

УДК 796.015:612

doi: 10.34822/2312-377X-2022-3-35-41

КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОК НА ОСНОВЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Дмитрий Игоревич Иванов^{1✉}, Илона Олеговна Знакова²

^{1, 2} Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,

Чайковский, Россия

¹ dmnqwerty@mail.ru , <https://orcid.org/0000-0002-1262-4035>

² ilona.znakova@yandex.ru

Аннотация. На основании проведенного исследования доказана необходимость контроля за функциональным состоянием спортсмена в период подготовки к главным соревнованиям за счет возможности выбора рационального пути по повышению спортивно-технического мастерства и снижению отрицательных тренировочных эффектов. Продемонстрированы индивидуальные и среднестатистические показатели вариабельности сердечного ритма квалифицированных биатлонисток в соревновательном сезоне 2021/2022, полученные при помощи аппарата «Варикард 2.5.1» и программы «Эским – 6». Отражена необходимость по коррекции тренировочного процесса спортсменов при неадекватной реакции на нагрузку. Представлены практические рекомендации по осуществлению подготовки квалифицированных биатлонисток в соревновательном периоде, а также результаты соревновательной деятельности спортсменок в спринтерских дисциплинах (в виде количества секунд, проигранных лидеру).

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, контроль, функциональное состояние, квалифицированные биатлонисты, коррекция

Шифр специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Для цитирования: Иванов Д. И., Знакова И. О. Контроль функционального состояния квалифицированных биатлонисток на основе определения вариабельности сердечного ритма // Северный регион: наука, образование, культура. 2022. № 3. С. 35–41. DOI 10.34822/2312-377X-2022-3-35-41.

Original article

MONITORING OF FUNCTIONAL STATUS OF QUALIFIED BIATHLONISTS BASED ON EVALUATION OF HEART RATE VARIABILITY

Dmitry I. Ivanov^{1✉}, Ilona O. Znakova²

^{1, 2} Chaikovsky State Academy of Physical Education and Sport, Chaikovsky, Russia

¹ dmnqwerty@mail.ru , <https://orcid.org/0000-0002-1262-4035>

² ilona.znakova@yandex.ru

Abstract. Based on the results of the conducted research, the necessity of monitoring of an athlete functional status during preparation for the main competitions by choosing an efficient way for improvement of sports and technical skills and reduction of negative training effects is proved. Individual and overall average indicators of heart rate variability of qualified biathlonists in competitions of 2021/2022 are demonstrated in the article. The data were obtained using Varikard 2.5.1 device and Eskim – 6 software. A tendency for

correcting the training process of athletes with an inadequate response to the load is highlighted in the article. Practical recommendations for preparation of qualified biathletes in the competition period are given. Also, the results of competitive activity of athletes in sprint are presented as the number of seconds lost to the leader.

Keywords: heart rate variability, monitoring, functional status, qualified biathletes, correction

Code: 5.8.4. Physical Education and Professional Physical Training.

For citation: Ivanov D. I., Znakova I. O. Monitoring of Functional Status of Qualified Biathletes Based on Evaluation of Heart Rate Variability // Severny region: nauka, obrazovanie, cultura. 2022. No. 3. P. 35–41. DOI 10.34822/2312-377X-2022-3-35-41.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время значительно возросла роль контроля за подготовленностью и состояниями спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства, которое в последнее время ориентировано на получение объективной информации о двигательном потенциале спортсмена [1].

Общепризнанно, что для спорта высших достижений характерны высокие требования к качеству построения тренировочного процесса. При этом постоянно поднимается вопрос об отсутствии реализации потенциала квалифицированных биатлонистов в соревновательной деятельности [2, 3]. В связи с этим формируется необходимость в анализе тренировочного процесса при подготовке к главным стартам. В то же время исследование количественных характеристик выполненной работы не дает объективной оценки о сформированном результате.

Актуальность исследования заключается в своевременном и последовательном измерении функционального состояния квалифицированных биатлонисток при помощи применения технических средств. По мнению В. В. Кальсиной, О. Н. Кудря, Е. А. Реуцкой, «контроль функционального состояния спортсменов в разные периоды подготовки с использованием простых и информативных методов остается важной задачей в спорте высших достижений» [4, с. 111]. На данный момент практика показывает, что многие тренеры работают на интуитивном уровне, в то время когда показатели функционального состояния спортсменов являются нестабильными [5]. Обладая информацией о переутомлении и периоде восстановления организма, тренер может объективно и своевременно корректировать тренировочный процесс [6].

Таким образом, проблема исследования заключается в том, что отсутствие коррекции при осуществлении занятий в подготовке спортсменов к главным стартам ведет к низким результатам на соревнованиях и реализованному потенциалу.

Объект исследования: управление тренировочным процессом квалифицированных биатлонисток.

Предмет исследования: контроль функционального состояния квалифицированных биатлонисток в соревновательном периоде.

Гипотеза исследования: возможное использование методики вариабельности сердечного ритма в тренировочном процессе позволит скорректировать реализацию тренировочного плана подготовки и гарантированно повысить уровень спортивно-технического мастерства.

Цель исследования: оценить возможности вариабельности сердечного ритма в повышении уровня спортивно-технического мастерства биатлонисток.

Передовые исследования состояния спортсменов, находящихся в покое, характеризуются представлением информации об индивидуальных изменениях автономной регуляции, что позволяет тренеру во время тренировок своевременно контролировать и управлять функциональным состоянием подопечного и прогнозировать результат [7, 8].

В ходе соревновательного периода функциональное состояние квалифицированных биатлонисток многократно изменяется по разным причинам: переезды, недостаточное восстановление, заболевания, активная соревновательная деятельность и т. п. Однако постоянный динамический контроль позволяет корректировать физическую нагрузку и выводить спортсмена в хорошее функциональное состояние, одновременно развивая физические способности [9, 10].

При условии определения неадекватной реакции на проведенную тренировочную нагрузку на основе определения вариабельности сердечного ритма, тренер корректировал тренировочный процесс, снижая нагрузку спортсмена в высоких зонах интенсивности выполнения аэробных упражнений с подключением креатинфосфатного механизма синтеза АТФ.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анализ документальных материалов; методы оценки функционального состояния; методы математической статистики.

В исследовании приняли участие пять биатлонисток с квалификацией КМС и МС. Эксперимент проводился на базе АУ «РССК» генерал-майора А. М. Демидова города Ижевска в период с сентября 2021 года по май 2022 года. Основной акцент при осуществлении тренировочного процесса был направлен на коррекцию занятий высокой интенсивности с учетом индивидуальных данных функционального состояния.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Стоит отметить, что по мнению Н. И. Шлык, «крайне важно внедрять в спортивную практику метод экспресс-анализа вариабельности сердечного ритма в покое и ортостазе для раннего распознавания признаков перенапряжения регуляторных систем и неадекватности реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки» [11, с. 6]. Таким образом, основанием исследования является своевременная коррекция тренировочного процесса квалифицированных биатлонисток с учетом следующих практических рекомендаций:

1. При экспресс-определении типа регуляции и спектральных показателей вариабельности сердечного ритма следует акцентировать внимание на следующих показателях: HR, уд/мин.; MxDMn, мс; SI; TP, мс²; HF, мс²; LF, мс²; VLF, мс²; ULF, мс².

2. Определять контроль функционального состояния не менее трех раз в неделю, особенно перед и после высокоинтенсивных нагрузок, а также в начале нового тренировочного микроцикла.

3. При значительном повышении показателя MxDMn следует уточнить значение SI и TP. В случае выявления SI меньше 10 при резком увеличении TP понимаем, что спортсмен не восстановился.

4. Обнаружив у спортсменов неадекватное показатели вариабельности сердечного ритма, необходимо тренировки на уровне анаэробного порога заменить длительной работой в первой зоне интенсивности с осуществлением ускорений 4–6 раз по 8–10 сек.

5. Необходимо исключать проведение исследований вариабельности сердечного ритма в менструальный цикл, так как происходящие гормональные изменения в организме в этот период отражаются на состоянии кардиоинтервалограммы.

6. Акцентировать внимание на показателе частоты сердечных сокращений не следует, поскольку любые вариации данного показателя могут отражать различную степень напряжения кардиорегуляторных систем и стать причиной вегетативной дисрегуляции, способствующей перетренированности организма.

7. Не допускать к тренировкам и соревнованиям спортсменов с нарушениями в состоянии регуляторных систем в покое, когда значение MxDMn > 650мс, а TP > 12 000 мс² согласно результатам вариабельности сердечного ритма.

8. Перед соревнованием обязательно проводить анализ функционального состояния в покое и ортостазе с целью выявления готовности организма, донозологических состояний прогнозирования спортивных результатов.

Результаты динамических исследований вариабельности сердечного ритма квалифицированных биатлонисток в начале и конце соревновательного сезона 2021/2022 представлены на рисунке ниже.

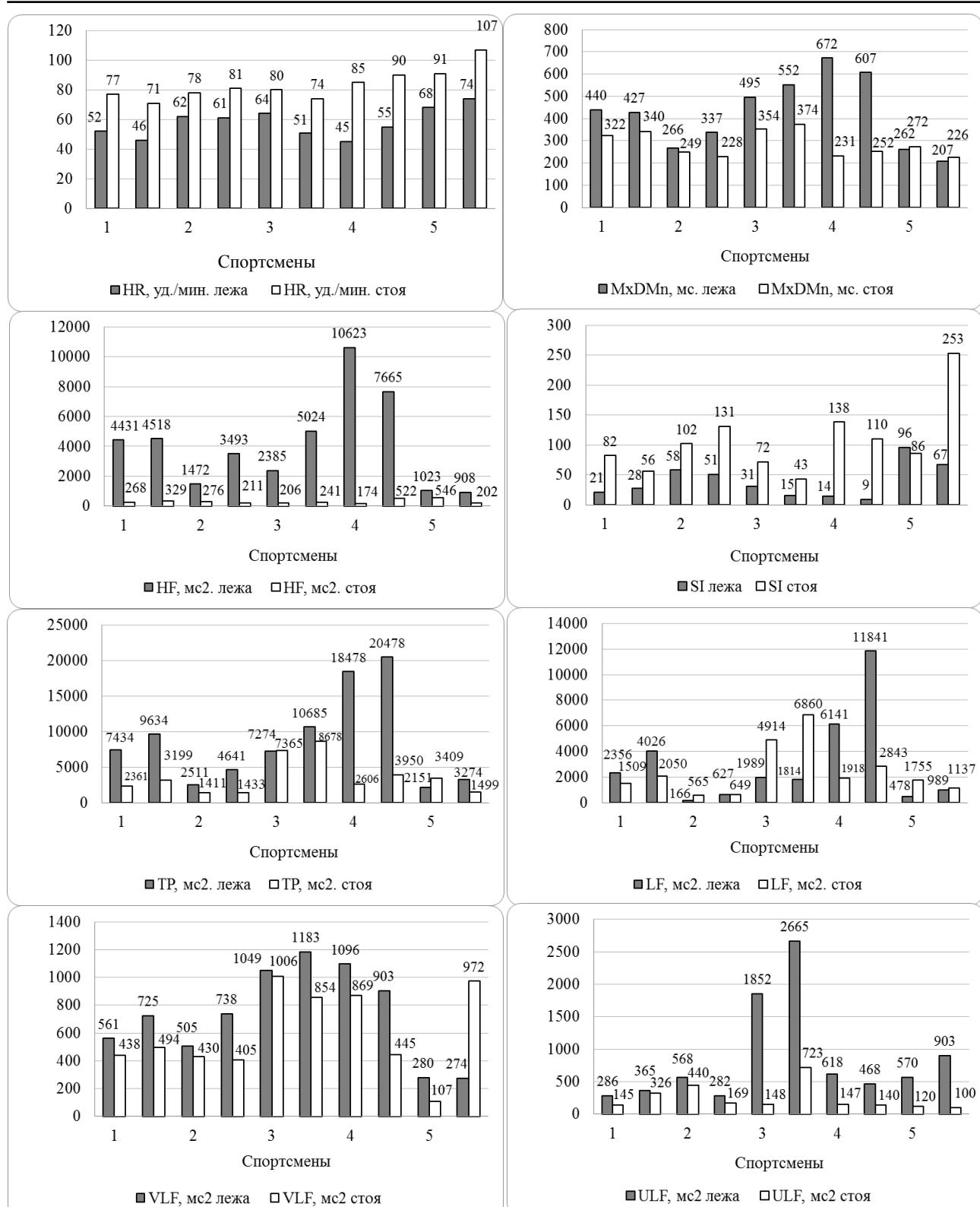


Рисунок. Динамика показателей вариабельности сердечного ритма у квалифицированных биатлонисток в соревновательном периоде

Примечание: составлено авторами на основе результатов проведенных исследований.

Таким образом, на графике (HR, уд/мин.) видим, что средняя ЧСС у спортсменок № 1, 2 и 3 в пределах нормы, а у квалифициро-

ванной биатлонистки № 4 диапазон пульса большой как до соревновательного периода, так и после. Однако у спортсменки № 5 до

соревновательного периода ЧСС в норме, а после соревновательного периода диапазон пульса большой, что является признаком неадекватной реакции организма на нагрузки.

Рассматривая показатель MxDMn, характеризующийся состоянием регуляторных систем организма с нормой величины от 220 мс до 510 мс, отметим, что у всех спортсменок значения в пределах нормы, резких увеличений не наблюдается.

В то же время значение SI у биатлонисток № 1, 2, 3, 4 в норме как перед соревновательным периодом, так и после. При этом у спортсменки № 5 стресс-индекс перед соревновательным сезоном в норме, а после увеличился, что говорит о перенапряжении организма в психологическом и физическом плане.

Значение TP, отражающее суммарную активность нейрогуморальных влияний на сердечный ритм, показывает суммарную мощность спектра, который определяется суммой мощностей следующих показателей: HF, LF, VLF, ULF. У большинства спортсменок показатели увеличиваются в следствие адаптивных возможностей организма. Однако у спортсменки № 5 прирост не существенный.

Стоит отметить, что согласно данным, отражающимся в виде мощности высокочастотной составляющей спектра HF, норма – 40–55 %, а снижение показателя указывает на смещение вегетативного баланса в сторону преобладания симпатического отдела. Так, если величина HF (%) понижается до 20 % или ниже или резко увеличивается (более 70 %), то это свидетельствует о резком преобладании центральной или автономной регуляции [12]. В то же время у всех пяти квалифицированных спортсменок дыхательные волны занимают от 30 % до 55 % суммарной мощности спектра.

Рассматривая мощность низкочастотной составляющей спектра, которая характеризует состояние системы регуляции сосудистого тонуса (LF), отметим, что в положении лежа данный показатель процента вазомоторных волн должен быть меньше относительно дыхательных волн и находится в диапазоне от 25 до 35 %. Если вместо дыхательных (HF mc^2) увеличиваются данные волны, то регуляция артериального давления реализуется

при участии неспецифических механизмов [12]. В результате наблюдаем у наших биатлонисток волны спектра выше 35 %.

Данные показателя (VLF) отражают функциональное состояние коры головного мозга и психоэмоциональное напряжение. В случае высокого уровня волн (VLF) отмечается гиперадаптивное состояние, а при сниженном значении – энергодефицитное. У спортсменок наблюдается высокий уровень волн. Стоит отметить, что резкое увеличение VLF говорит о перетренированности и физическом перенапряжении, что наблюдается у спортсменки № 5.

Анализ ULF показывает значение суммарной мощности ультранизкочастотного компонента спектра. Однако на данный момент в научных исследованиях не сформировано мнение о правильности интерпретации данного показателя.

Согласно полученным результатам анализа вариабельности сердечного ритма, у спортсменок № 1, 2, 3, 4 за период исследования увеличились показатели TP и LF, что связано с повышением регуляторно-адаптивных возможностей организма и улучшением тренированности. В то же время у спортсменки № 5 выявлено постоянно выраженное преобладание центрального контура регуляции в покое, что является результатом перетренированности, как следствие резкого возрастания SI, сопряженного с отсутствием роста дыхательных HF, вазомоторных LF, низкочастотных VLF волн в спектре [13]. В течение всего соревновательного периода у этой спортсменки чаще всего наблюдались плохие показатели. Данной спортсменке следует пройти углубленный медицинский осмотр. Рассмотрев индивидуальные особенности вариабельности сердечного ритма, будет целесообразно проанализировать динамику изменений показателей квалифицированных биатлонисток в соревновательной деятельности.

При этом рациональность коррекции подготовки квалифицированных биатлонисток в соревновательном периоде на основе определения вариабельности сердечного ритма возможно оценить путем исследования соревновательной деятельности спринтеров.

Результативность коррекции спортивной подготовки показала, что большинство спортсменок смогли сохранить и повысить уровень функциональной готовности в соревновательном периоде благодаря постоянному динамическому контролю с помощью отслеживания вариабельности сердечного ритма. Согласно показателям соревновательной деятельности в спринтерских дистанциях, мы выявили, что квалифицированные биатлонистки улучшили средний статистический показатель отставания от лидера с 209,1 на 173,5 секунды, что составляет прирост на 17 %. Таким образом, подтверждается необходимость и рациональность использования оценки функционального состояния у спортсменов в период соревнований.

Список источников

1. Зебзеев В. В., Зданович О. С., Мальцев Г. С., Иванов Д. И. Индивидуально-интегральная оценка подготовленности и потенциальных возможностей спортивного резерва в лыжном двоеборье // Теория и практика физической культуры. 2022. № 5. С. 20–22.
2. Чумаков В. Н., Поварницын А. В., Каринцев И. А. Особенности многолетней подготовки высококвалифицированных биатлонистов // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы IX Всерос. науч.-практич. конф. 2021. С. 145–149.
3. Сергеев Г. А. Использование концепции блоковой периодизации спортивной тренировки в подготовке квалифицированных биатлонистов // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 405–408.
4. Кальсина В. В., Кудря О. Н., Реуцкая Е. А. Оценка функционального состояния биатлонисток высокой квалификации по показателям вариабельности ритма сердца // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 111–118.
5. Утробина Н. С., Зверева С. Н. Анализ физического состояния квалифицированных лыжников-гонщиков в соревновательный период // Соврем. система спорт. подготовки в биатлоне: материалы III Всерос. науч.-практич. конф. 2013. С. 142–148.
6. Шлык Н. И. Вариабельность сердечного ритма в покое и ортостазе при разных диапазонах значений MxDMn у лыжниц-гонщиц в тренировочном процессе // Наука и спорт: современные тенденции. 2020. Т. 8, № 1. С. 83–96.
7. Лебедев Е. С., Шлык Н. И. Управление тренировочным процессом и прогнозирование спортивных результатов у биатлонисток по данным анализа вариабельности сердечного ритма // Ритм

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование вариабельности сердечного ритма дает возможность получить важную информацию о функциональном состоянии спортсмена, который выполняет интенсивные нагрузки, в связи с тем, что данный метод обладает высокой достоверностью и помогает определить соответствие тренировочного процесса резервным возможностям организма спортсмена.

Таким образом, необходимо своевременно осуществлять коррекцию индивидуальной подготовки биатлонисток, одновременно выявляя различные нарушения и отклонения в ритме сердца, что способствует возможности повышения уровня спортивно-технического мастерства спортсменов высокой квалификации в период соревнований.

References

1. Zebzeev V. V., Zdanovich O. S., Maltsev G. S., Ivanov D. I. Individual Integral Assessment of Preparedness and Potential Capabilities of a Sports Reserve in Nordic Combined // Theory and Practice of Physical Culture. 2022. No. 5. P. 20–22. (In Russian).
2. Chumakov V. N, Povarnitsyn A. V., Karintsev I. A. Osobennosti mnogoletnei podgotovki vysokokvalifitsirovannykh biatlonistov // Sovremennaia sistema sportivnoi podgotovki v biatlone: Proceedings of the 9th Russian Scientific and Practical Conference. 2021. P. 145–149. (In Russian).
3. Sergeev G. A. Using the Concept of Block Periodization of Sports Training in the Training of Qualified Biathletes // Uchenye Zapiski Universiteta Imeni P. F. Lesgafta. 2021. No. 4 (194). P. 405–408. (In Russian).
4. Kalsina V. V., Kudrya O. N., Reutskaya E. A. Assessment of the Functional State of Highly Qualified Biathletes by Indicators of Heart Rate Variability // Uchenye Zapiski Universiteta Imeni P. F. Lesgafta. 2021. No. 8 (198). P. 111–118. (In Russian).
5. Utrobina N. S. Zvereva S. N. Analiz fizicheskogo sostoianiiia kvalifitsirovannykh lyzhnikov-gonshchikov v sorevnovatelnyi period // Sovremennaia sistema sportivnoi podgotovki v biatlone: Proceedings of the 3rd Russian Scientific and Practical Conference. 2013. P. 142–148. (In Russian).
6. Shlyk N. I. Heart Rate Variability at Rest and During an Orthostatic Challenge at Different Ranges of MxDMn Values in Female Skiers in the Training Process // Science and Sport: Modern Tendencies. 2020. Vol. 8, Iss. 1. P. 83–96. (In Russian).
7. Lebedev E. S. Shlyk N. I. Upravlenie trenirovochnym protsessom i prognozirovaniye sportivnykh

- сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов : материалы VI Всерос. симпозиума. 2016. С. 163–166.
8. Сидоров В. А. Оценка функционального состояния вегетативной регуляции у лыжниц-гонщиц в соревновательный период // XLVIII Итоговая студенческая научная конф. Удмурт. гос. ун-та: материалы Всерос. конф. 2020. С. 576–578.
9. Шлык Н. И., Гаврилова Е. А. Анализ вариабельности сердечного ритма в контроле за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов на примере лыжных видов спорта // Лечебная физическая культура и спортивная медицина. 2016. № 1 (133). С. 17–23.
10. Чернозипунникова Е. В. Тремометрия и вариационная пульсометрия как методы оценки функционального состояния в биатлоне // Всероссийский педагогический форум : материалы IX Всерос. науч.-метод. конф. 2022. С. 10–14.
11. Шлык Н. И. Экспресс-оценка функциональной готовности организма спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности (по данным анализа вариабельности сердечного ритма) // Наука и спорт: современные тенденции. 2015. Т. 9, № 4. С. 5–15.
12. Шлык Н. И. Вариабельность сердечного ритма и методы ее определения у спортсменов в тренировочном процессе : метод. пособие. Ижевск : Удмурт. ун-т, 2022. 93 с.
13. Шлык Н. И. Управление тренировочным процессом с учетом индивидуальных характеристик вариабельности ритма сердца // Физиология человека. 2016. Т. 42, № 6. С. 81–92.
- rezultatov u biatlonistok po dannym analiza variablenosti serdechnogo ritma // Ritm serdtsa i tip vegetativnoi reguliatsii v otsenke urovnja zdorovija naselenija i funktsionalnoi podgotovlennosti sportsmenov: Proceedings of the 5th Russian Round Table. 2016. P. 163–166. (In Russian).
8. Sidorov V. A. Otsenka funktsionalnogo sostoianiia vegetativnoi reguliatsii u lyzhnits-gonshchits v sorevnovatelnyi period // XLVIII itogovaia studencheskaia nauchnaia konferentsia Udmurtskogo gosudarstvennogo universityeta: Proceedings of the Russian Conference. 2020. P. 576–578. (In Russian).
9. Shlyk N. I., Gavrilova E. A. Analysis of Heart Rate Variability in the Control of Training and Competitive Activities of Athletes on the Example of Ski Sports // Lechebnaia fizicheskaiia kultura i sportivnaia meditsina. 2016. No. 1 (133). P. 17–23. (In Russian).
10. Chernozipunnikova E. V. Tremometriia i variatsionnaia pulsometriia kak metody otsenki funktsionalnogo sostoianiia v biatlone // Vserossiiskii pedagogicheskii forum: Proceedings of the 9th Russian Scientific and Methodology Conference. 2022. P. 10–14. (In Russian).
11. Shlyk N. I. Express Evaluation of the Functional Readiness of the Organism Athletes for Training and Competitive Activity (According to the Analysis of Heart Rate Variability) // Science and Sport: Modern Tendencies. 2015. Vol. 9, Iss. 4. P. 5–15. (In Russian).
12. Shlyk N. I. Variabelnost serdechnogo ritma i metody ee opredeleniia u sportsmenov v trenirovochnom protsesse. Metodicheskoe posobie. Izhevsk : Publishing Center “Udmurtskii universitet”, 2022. 93 p. (In Russian).
13. Shlyk N. I. Management of Athletic Training Taking into Account Individual Heart Rate Variability Characteristics // Human Physiology. 2016. Vol. 42, Iss. 6. P. 81–92. (In Russian).

Информация об авторах

Д. И. Иванов – старший преподаватель.
И. О. Знакова – студент.

Information about the authors

Dmitry I. Ivanov – Senior Lecturer.
Ilona O. Znakova – Student.

Научная статья

УДК 796.015.13:796.323.2(571.122)
doi: 10.34822/2312-377X-2022-3-42-47

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ 3 × 3

Константин Павлович Щипицин^{1✉}, Оксана Сергеевна Беляева²

¹ Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

² Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия

¹ schipitsin_kp@surgu.ru[✉]

² o.s.belyaeva@utmn.ru

Аннотация. Представлены результаты исследования, посвященные анализу эффективности применения разработанного авторами комплекса упражнений для развития скоростно-силовой подготовленности студентов, занимающихся баскетболом в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту (акцентированное внимание – баскетбол 3 × 3).

Для достижения поставленной цели в 2021–2022 учебном году был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты 2-го курса Сургутского государственного университета (юноши, всего 47 человек, из них экспериментальная группа – 25 человек, контрольная группа – 22 человека). В процессе апробации разработанного комплекса упражнений в начале, середине и в конце учебного года было проведено тестирование уровня физической подготовленности участников, в ходе которого были использованы челночный бег (280 м), челночное перемещение в защитной стойке боком (3 × 10 м), жим штанги лежа от груди (20 кг, количество за 30 сек.), прыжковая многосерийность (количество прыжков за 30 сек., до баскетбольного щита (275 см).

Анализ результатов, полученных в процессе исследования, подтвердил, что выполнение комплекса специально подобранных упражнений, выполняемых в максимальном темпе и непосредственно включенных в процесс игровой деятельности, способствует повышению эффективности специальной физической подготовки студентов, занимающихся баскетболом 3 × 3.

Ключевые слова: студенты, баскетбол 3 × 3, специальная физическая подготовка, комплекс физических упражнений

Шифр специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Для цитирования: Щипицин К. П., Беляева О. С. Организация и содержание специальной физической подготовки студентов, занимающихся баскетболом 3 × 3 // Северный регион: наука, образование, культура. 2022. № 3. С. 42–47. DOI 10.34822/2312-377X-2022-3-42-47.

Original article

ORGANIZATION AND CONTENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING FOR STUDENTS DOING 3 × 3 BASKETBALL

Konstantin P. Shchipitsin^{1✉}, Oksana S. Belyaeva²

¹ Surgut State University, Surgut, Russia

² Tyumen State University, Tyumen, Russia

¹ schipitsin_kp@surgu.ru[✉]

² o.s.belyaeva@utmn.ru

Abstract. The article presents the results of the research devoted to the efficiency analysis of a set of exercises developed by the authors for the improvement of speed and strength of university students doing basketball as an elective discipline of physical culture and sport (with the focus on 3×3 basketball).

To achieve this goal, a pedagogical experiment was conducted among second-year students of Surgut State University (47 youngsters took part in the experiment, 25 of them made an experimental group EG

and 22 – a control group CG in the academic year of 2021–2022. Physical fitness of the participants was tested at the beginning, in the middle and at the end of the academic year. The testing included shuttle run (280 m), shuttle walking sideways in a defensive posture (3×10 m), chest bench press (20 kg, number of times per 30 seconds), jumping series (number of jumps per 30 seconds to the basketball backboard (275 cm).

The analysis of the results obtained in the research confirmed that doing a set of selected exercises at a maximum pace in playing enhances the efficiency of special physical training of students doing basketball and 3x3 basketball.

Keywords: students, 3×3 basketball, special physical training, a set of physical exercises

Code: 5.8.4. Physical Education and Professional Physical Training.

For citation: Shchipitsin K. P., Belyaeva O. S. Organization and Content of Special Physical Training for Students Doing 3×3 Basketball // Severny region: nauka, obrazovanie, cultura. 2022. No. 3. P. 42–47. DOI 10.34822/2312-377X-2022-3-42-47.

ВВЕДЕНИЕ

В Российской Федерации студенческий спорт является одним из приоритетных направлений развития сферы физической культуры, а игра 3×3 – набирающим популярность видом спорта. Об этом свидетельствует проект ассоциации студенческого баскетбола (далее АСБ), а также существующая ассоциация студенческих спортивных клубов (АССК) баскетбола 3×3 , в деятельности которых принимают участие исключительно студенты вузов [1].

Современный баскетбол 3×3 – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игроков предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Баскетбол 3×3 развивается по пути повышения темпа, интенсивности и активизации действий в нападении и защите. Возрастает скорость не только передвижений, но и всех действий [2-4].

Вышеобозначенное актуализирует проблему подготовки студентов в вузе к участию в соревновательной деятельности с учетом особенностей игровых действий, осуществляемых спортсменами на площадке в баскетболе 3×3 . Такая специфика практически не учитывается, хотя существуют достаточно значимые отличия, влияющие на командный результат [5, 6].

Цель исследования – оценить эффективность разработанного комплекса упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности студентов в баскетболе 3×3 .

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета в 2021–2022 учебном году. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты (юноши) 2-го курса различных направлений подготовки бакалавриата и специалитета, выбравшие баскетбол в качестве элективной дисциплины по физической культуре и спорту (с акцентом на баскетбол 3×3). Тестирование уровня физической подготовленности участников осуществлялось в начале, середине и конце учебного года (всего 47 человек, из которых экспериментальная группа (далее ЭГ) – 25 человек, контрольная группа (далее КГ) – 22 человека).

В КГ в течение учебного года организация освоения и содержание учебного материала реализовывались в традиционной форме, в ЭГ в процессе занятий апробировался разработанный комплекс упражнений, направленный на повышение эффективности специальной физической подготовки в баскетболе 3×3 (табл. 1). Ключевой особенностью комплекса являлось его выполнение непосредственно в процессе игровой деятельности.

Для определения исходного уровня и оценки динамики физической подготовленности студентов в начале, середине и конце эксперимента осуществлялось тестирование с использованием следующих упражнений: челночный бег (280 м), челночное перемещение в защитной стойке боком (3×10 м), жим штанги лежа от груди (20 кг, количество раз 30 сек.), многосерийность прыжковая (количество прыжков за 30 сек. до баскетбольного щита (275 см)).

Разработанный комплекс упражнений (табл. 1) выполняется непосредственно в процессе игровой деятельности в баскетбол 3 × 3, по свистку, через каждые 3 минуты игры, всего 3 раза. Игроки одновременно начи-

нают выполнять упражнения за боковыми линиями баскетбольной площадки; команда, выполнившая комплекс первой, получает два дополнительных очка. Все упражнения выполняются в максимально быстром темпе.

Таблица 1

Комплекс упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности студентов в баскетболе 3 × 3

День недели	Упражнение	Дозировка
Понедельник	Ходьба в приседе	Боковые линии баскетбольной площадки
	Приседание + выпрыгивание из глубокого приседа	1+1/10 раз
	Челночный бег (с касанием линии)	Боковые линии баскетбольной площадки
	Приседания в неполную амплитуду, ноги в коленях выпрямляются не до конца	20 раз
	Перемещение в стойке баскетболиста (правым, левым боком)	Боковые линии баскетбольной площадки
	Прыжок с двух ног вверх до баскетбольного щита с касанием правой, левой, двумя руками	15 раз
	Бег с высоким подниманием бедра, обратное перемещение в защитной стойке спиной	Боковые линии баскетбольной площадки
	Приседания «пружина» (один раз в неполную амплитуду, второй – полностью выпрямив ноги)	10 раз
	Бег с ускорением	Боковые линии баскетбольной площадки (5 раз)
	Упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок	5 раз
Четверг	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с касанием грудью площадки (или с хлопками)	10 раз
	Передача двумя руками от груди набивного мяча из положения сидя (в тройке)	10 передач
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз
	Передача двумя руками из-за головы набивного мяча из положения сидя (в тройке)	10 передач
	Обратные отжимания в упоре сзади на скамье	15 раз
	Передача двумя руками от груди набивного мяча из положения стоя (в тройке)	10 передач
	Выталкивание диска 5 кг перед собой	20 раз
	Передача двумя руками из-за головы набивного мяча из положения стоя (в тройке)	10 передач
	Упор присев, упор лежа, отжимание, упор присев	10 раз
	Передача набивного мяча из положения стоя бросковой рукой (в тройке)	10 передач

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исходного тестирования специальной физической подготовленности (далее – СФП) студентов экспериментальной и контрольной групп свидетельствовали об отсутствии существенных различий во всех четырех тестах (табл. 2).

Если сравнивать результаты исходного и промежуточного тестирования в середине

учебного года между группами, то можно констатировать небольшое сокращение времени преодоления дистанции при челночном беге и челночном перемещении в защитной стойке, а также повышение показателей по остальным двум тестам у студентов ЭГ. Обучающиеся КГ, наоборот, продемонстрировали снижение результатов по трем из четырех тестов.

Таблица 2

Результаты тестирования специальной физической подготовки ($\bar{X} \pm \sigma$)

Наименование теста	Сентябрь (до эксперимента)		Декабрь (промежуточное тестирование)		Май (после эксперимента)	
	ЭГ n = 25	КГ n = 22	ЭГ n = 25	КГ n = 22	ЭГ n = 25	КГ n = 22
Челночный бег (сек.), 280 метров	71,7 ± 7,4	70,2 ± 7,8	67,2 ± 7,5	70,5 ± 7,7	60,2 ± 4,8**#	70,8 ± 7,4
Челночное перемещение (сек.) в защитной стойке боком 3 × 10 м.	24,9 ± 3,1	23,2 ± 3,0	24,5 ± 2,8	23,4 ± 3,2	21,0 ± 2,5**#	23,8 ± 2,7
Жим штанги лежа от груди (20 кг; кол-во за 30 сек.)	13,3 ± 7,6	13,2 ± 7,4	14,8 ± 9,1	13,0 ± 8,1	16,0 ± 8,5#	11,0 ± 4,8
Многосерийность прыжко- вой: количество прыжков за 30 сек. до баскетбольно- го щита (275 см)	14,7 ± 10,4	14,0 ± 10,1	16,6 ± 10,4	14,2 ± 10,2	19,9 ± 10,7#	13,8 ± 7,4

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; ** – уровень значимости различий сентябрь–май ЭГ $p < 0,05$; # – уровень значимости различий между ЭГ и КГ май $p < 0,05$

Полученные результаты итогового тестирования у студентов ЭГ показали достоверный прирост данных по всем четырем тестам при $p < 0,05$. В КГ прослеживается незначительное

увеличение скорости бега и перемещения и снижение количества жимов и прыжков за тот же временной период (рис. 1–4).

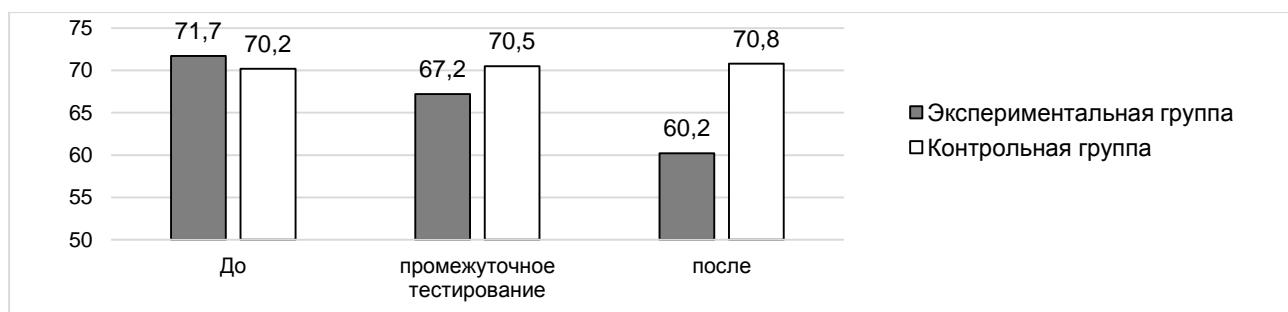


Рис. 1. Динамика изменения показателей в teste «Челночный бег (сек.), 280 метров»
 Примечание: составлено авторами.

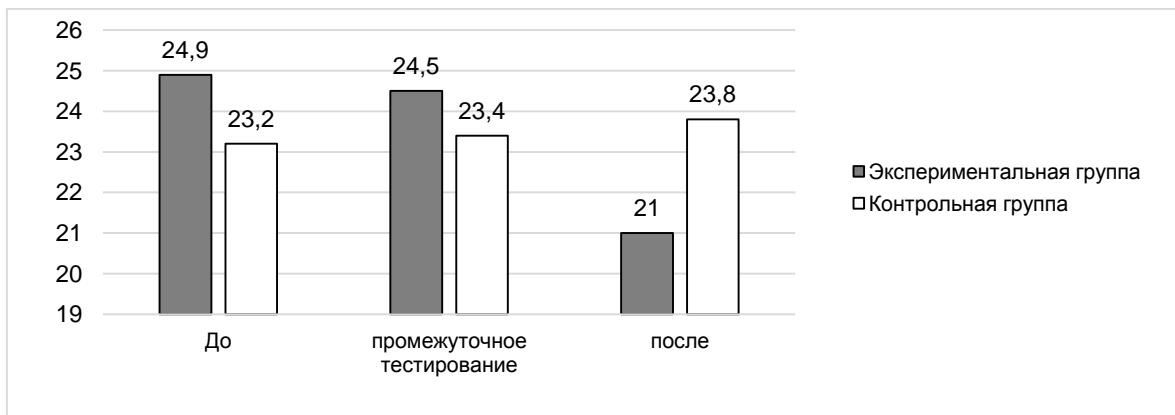


Рис. 2. Динамика изменения показателей в teste
 «Челночное перемещение в защитной стойке боком 3 × 10 м (в сек.)»
 Примечание: составлено авторами.

На рис. 1 обозначено изменение показателей в скорости выполнения челночного бега (уменьшение времени преодоления дистанции 280 м челночным бегом с 71,7 сек. до 60,2 сек. в ЭГ и, наоборот, повышение времени перемещения в КГ от 70,2 сек. до 70,8 сек.).

Данные, представленные на рис. 2, демонстрируют уменьшение времени, затраченного на челночное перемещение в защитной стойке

с 24,9 сек. до 23,8 сек. в ЭГ и увеличение времени в КГ с 23,2 сек. до 23,8 сек. к концу учебного года. Улучшение результатов в вышеобозначенных тестах позволяет занимающимся более быстро передвигаться по игровой площадке, что отражается на эффективности взаимодействия игроков в команде и повышает вероятность положительного исхода соревновательной деятельности.

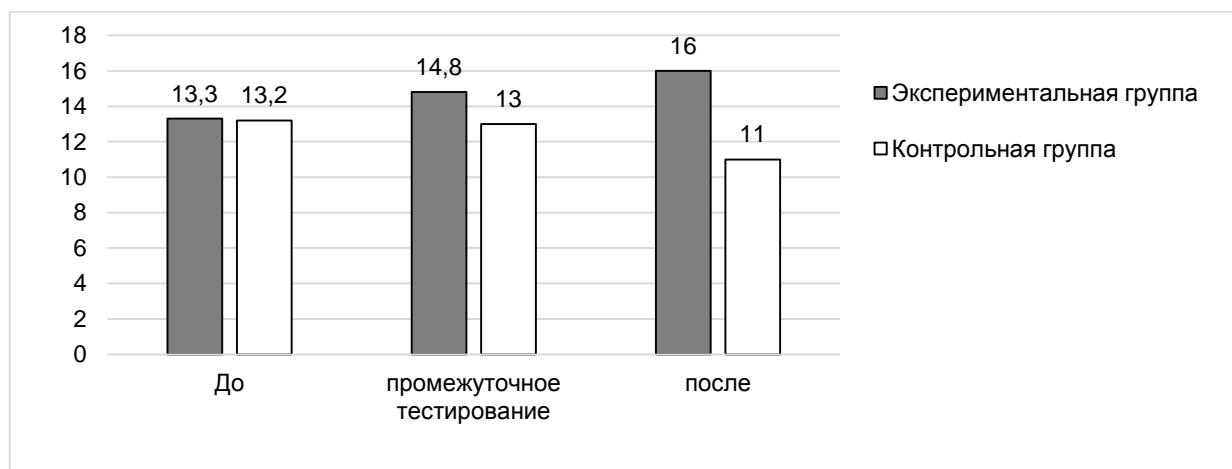
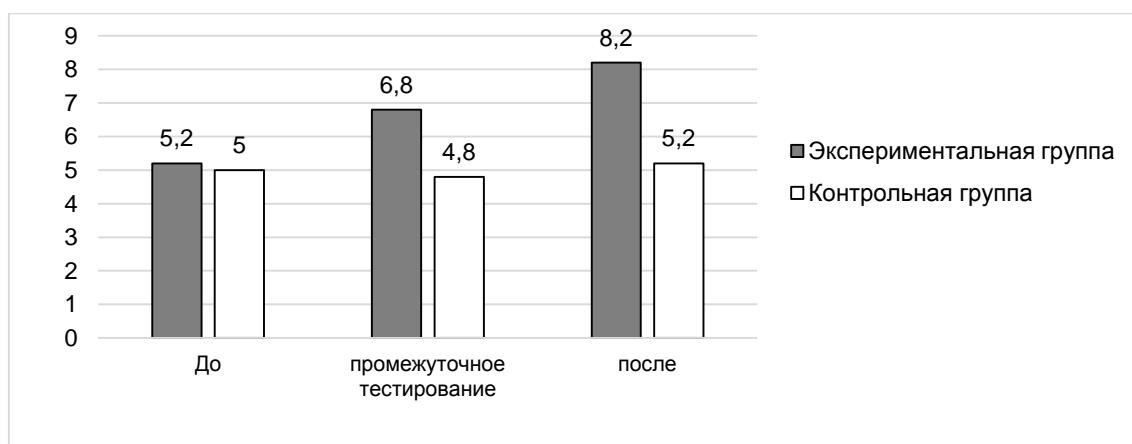


Рис. 3. Динамика изменения показателей в teste «Жим штанги лежа от груди» (20 кг, кол-во раз за 30 сек.)
Примечание: составлено авторами.

На рис. 3 отражено улучшение результатов студентов в жиме штанги лежа от груди с 13,3 до 16 раз в ЭГ и снижение этого же показателя в КГ с 13,2 до 11 раз. В связи с представленными данными необходимо отметить, что их изменение влияет на скорость и силу передачи мяча, что во многом определяет возможности

команды в применении различных игровых комбинаций.

Данные, обозначенные на рис. 4, представляют незначительное увеличение количества прыжков в КГ за учебный год с 5 до 5,2 раз и значимый прирост в ЭГ с 5,2 до 8,2 раз.



**Рис. 4. Динамика изменения показателей в teste «Многосерийность прыжковая»
 Количество прыжков до баскетбольного щита за 30 сек. (275 см)»**
Примечание: составлено авторами.

Таким образом, результаты тестирования, проведенного по окончании педагогического эксперимента, показывают достоверный прирост показателей специальной физической подготовленности студентов во всех контрольных тестах, что свидетельствует об эффективности разработанного нами комплекса упражнений, выполняемого непосредственно в процессе игр в баскетбол 3×3 .

Список источников

1. Кондратьев Ф. И., Рундзя П. А. Основы становления и развития студенческого спорта и баскетбола в России // Наука и образование сегодня. 2017. № 10. С. 80–82.
2. Швецова Т. В., Тимошина И. Н., Богатова С. В. Планирование процесса спортивной подготовки в стритболе // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С. 17–20.
3. Витман М. Ю., Бобровский Д. А., Витман Д. Ю., Ковыршина Е. Ю. Особенности соревновательной деятельности и игровых показателей в баскетболе 3×3 // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 11. С. 81–86.
4. Зарубина М. С. Современные тенденции технической подготовки в баскетболе 3×3 по итогам ведущих международных соревнований // Вестн. спорта. науки. 2019. № 6. С. 79–82.
5. Щипицин К. П., Пешкова Н. В., Базилевич М. В. Готовность студентов-первокурсников к участию в тренировочном и соревновательном процессах по баскетболу и баскетболу 3×3 в вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 1. С. 33–35.
6. Щипицин К. П., Пешкова Н. В. Определение стратегии организации технико-тактической подготовки студентов, занимающихся баскетболом 3×3 в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту в вузе // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 5. С. 7.

Информация об авторах

К. П. Щипицин – старший преподаватель.

О. С. Беляева – старший тренер-преподаватель по спорту.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время ведется активный поиск путей повышения эффективности тренировочного процесса в баскетболе 3×3 . Важно, чтобы применяемые средства и методы учитывали особенности игровых действий спортсменов и требования, предъявляемые к ним с точки зрения проявления физических качеств. В связи с этим актуализируются вопросы силовой и скоростно-силовой подготовки занимающихся баскетболом 3×3 .

References

1. Kondratev F. I., Rundzia P. A. Osnovy stanovleniya i razvitiia studencheskogo sporta i basketbola v Rossii // Science and Education Today. 2017. No. 10. P. 80–82. (In Russian).
2. Shvetsova T. V., Timoshina I. N., Bogatova S. V. Sports Training Planning in Streetball // Physical Education: Education, Training. 2015. No 4. P. 17–20. (In Russian).
3. Vitman M. Ju., Bobrovskii D. A., Vitman D. Ju., Kovyrshina E. Ju. Features of Competitive Activity and Game Indicators in 3x3 Basketball // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2020. No. 11. P. 81–86. (In Russian).
4. Zarubina M. S. Modern Trends of Technical Training in 3×3 Basketball Based on the Results of the Leading International Competitions // Sports Science Bulletin. 2019. No. 6. P. 79–82. (In Russian).
5. Shchipitsin K. P., Peshkova N. V., Bazilevich M. V. Fitness of First-Year-Students to Participate in Basketball Training and Competitive Process at University // Physical Education: Education, Training. 2021. No 1. P. 33–35. (In Russian).
6. Shchipitsin K. P., Peshkova N. V. Technical and Tactical Training Strategy for Students Practicing 3×3 Basketball under Elective Physical Education and Sports Courses at University // Physical Education: Education, Training. 2021. No. 5. P. 7. (In Russian).

Information about the authors

Konstantin P. Shchipitsin – Senior Lecturer.

Oksana S. Belyaeva – Senior Sports Coach and Teacher.

СЕВЕРНЫЙ РЕГИОН:
НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, КУЛЬТУРА

Научный и культурно-просветительский журнал
№ 3 (51)
2022

Редактор
Н. А. Кислова

Верстка
Т. В. Марковой

Подписано в печать 31.10.2022 г. Дата выхода в свет 11.11.2022 г.
Формат 60 × 84/8. Усл. печ. л. 6. Уч.-изд. л. 4,8. Тираж 100. Заказ 330

Оригинал-макет подготовлен и отпечатан
в Издательском центре СурГУ
Тел. (3462) 76-31-79

Адрес учредителя, издателя и типографии:
бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский государственный университет»,
628412, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,
г. Сургут, пр. Ленина, 1
Тел. (3462) 76-31-00

Цена свободная