

ISSN 2949-303X

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

АССОЦИАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ

**РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ**

Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
(5 декабря 2025 г.)

© КГУФКСТ, 2025

УДК: 796(06)

ББК: 75

Р 44

Печатается по решению редакционного совета Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Редакционная коллегия:
профессор С.М. Ахметов
профессор Г.Д. Алексанянц
профессор З.М. Хашева
профессор Г.Б. Горская
профессор Е.М. Бердичевская
доцент Е.А. Пархоменко
доцент А.А. Дубовова
доцент В.А. Мартынова

Р 44 Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации [Электронный ресурс]: Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Краснодар, 5 декабря 2025 г.) / ред. коллегия: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, З.М. Хашева, Г.Б. Горская, Е.М. Бердичевская, Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, В.А. Мартынова. – Электронные данные. – Краснодар: КГУФКСТ, 2025. – электронный оптический диск.

В сборнике материалов конференции представлены результаты исследований, посвященных психолого-педагогическим, организационно-методическим, медико-биологическим факторам, выступающим как ресурсы повышения конкурентоспособности российских спортсменов.

Электронное научное издание

Минимальные системные требования:

- компьютер типа IBM с процессором Intel Pentium I и выше;
- операционная система Windows 2000/XP;
- процессор с частотой не ниже 500 MHz;
- оперативная память с 8 Mb и более;
- жесткий диск с объемом свободного места не менее 40 Mb;
- видеокарта с 8 Mb памяти;
- SVGA монитор с поддержкой разрешения 1024x768;
- CD привод 4x или лучше (рекомендуется 16x).

УДК: 796(06)

ББК: 75

© КГУФКСТ, 2025

Надвыпускные данные:

Электронное научное издание создано в приложении Microsoft Office – Microsoft Word, PowerPoint.

Программа работает на любых IBM совместимых компьютерах под управлением Windows 2000/XP, 7, 8, 8.1, 10, 11 на которых установлены средства для работы с мультимедийными приложениями. Программа не требует установки и работает как с жесткого, так и непосредственно с лазерного диска. Запуск программы не должен вызывать затруднение у обучающихся.

Ответственный редактор	Б.Ф. Курдюков
Технический редактор	Г.А. Ярошенко
Корректор	Е.В. Чуйкова
Оригинал-макет подготовили	Е.А. Пархоменко
	В.А. Мартынова

Выпускные данные:

Подписано к использованию 16.12.2025.

Заказ № 82.

Объем издания 5,08 Мб.

Электронный оптический диск (CD-R).

Тираж 7 экз.

Редакционно-издательский отдел Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161.

E-mail: avtor-rio-kgufkst@mail.ru.

ISSN 2949-303X



ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	17
ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ	17
А. Авлиякулов, Е.В. Александрова	17
НАПРЯЖЕНИЕ КАК БАЗОВЫЙ КОНСТРУКТ В СТРУКТУРЕ ВОЛИ СПОРТСМЕНА (ПО МАТЕРИАЛАМ ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ЭМПИРИЧЕСКИХ ДАННЫХ)	21
Вит.В. Андреев, Вл.В. Андреев	21
ПРОЯВЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ЧЛЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД РАЗНОГО УРОВНЯ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ.....	25
Д.Д. Ануфриева, Г.Б. Горская	25
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ– БАСКЕТБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	28
А.Д. Анучина	28
МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ.....	33
Т.В. Бевза.....	33
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ	36
Т.В. Бевза.....	36
ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ ...	39
Н.В. Бережная	39
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОЧУВСТВИЯ К СЕБЕ У СПОРТСМЕНОВ	42
Е.И. Берилова, К.К. Одышева	42
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И САМООТНОШЕНИЯ У ПЛОВЦОВ	46
Т.А. Беспоясная, Ю.М. Босенко.....	46

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА.....	49
Ю.М. Босенко, Н. Бусхрикидзе.....	49
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ	53
А.С. Гендвило, А.В. Сунгурова	53
ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ И УСТОЙЧИВОСТИ ИНТЕРЕСА К СПОРТУ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ЛИЧНОСТНОЙ И СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ОПУСТОШЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	56
Л.А. Гладилина, Т.Ф. Эстрада Дуарте.....	56
ОСОБЕННОСТИ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ И ОТНОШЕНИЙ С ТРЕНЕРОМ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ.....	60
А.С. Головань, А.А. Дубовова	60
ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ	63
И.В. Гуштурова, И.И. Шумихина	63
РЕСУРСЫ И ОГРАНИЧЕНИЯ ПРИНЯТИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	67
И.М. Дементьева.....	67
ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА	70
М.В. Дорохов	70
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ НЕРВНО- ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ	73
К.А. Дужак, А.А. Дубовова	73
СПОРТ КАК СФЕРА ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ.....	76
А.И. Ефремова, А.М. Ефимова	76
САМОРЕФЛЕКСИЯ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	80
Л.В. Жигайлова, А.И. Архипова, Айаш Ханан	80

ПОТРЕБНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ В ВОДНОЕ ПОЛО	84
Е.В. Звягина.....	84
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОДНОСЕССИОННОЙ ТЕРАПИИ В СПОРТЕ	87
Н.Л. Ильина.....	87
ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ	91
Э.Р. Ишбулдина, Х.Г. Сарыева, М.И. Болотова	91
ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ ДЕТЕРМИНАНТ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ	95
М.С. Ефимова, М.И. Кабышева	95
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ СТРЕСС В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ И СНИЖЕНИЮ	99
В.В. Волкова, А.Э Калиева, М.И. Болотова.....	99
ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЧУВСТВИЯ К СЕБЕ И ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ.....	102
Д.К. Камнев, Е.И. Берилова.....	102
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМ СПОРТОМ	105
М.Ю. Кирющенкова, Е.И. Берилова.....	105
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЮНОШЕСКОЙ КОМАНДЕ ПО РЕГБИ	108
А.А. Красникова, З.Р. Совмиз	108
СПОРТ КАК СФЕРА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	111
Д.С. Краснов, Р.Г. Тимербулатова.....	111
ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОТИВОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ– ЕДИНОБОРЦЕВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	115
Е.В. Круглова, Н.С. Деговцев	115
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ТРИАТЛОНИСТОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ.....	119
Ю.О. Лазарева, А.А. Дубовова.....	119

МЕНТАЛЬНЫЕ НАВЫКИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ	123
Ловягина А.Е.....	123
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С ТРАВМАМИ КОНЕЧНОСТЕЙ	127
Л.А. Маликова, Ю.В. Байковский	127
ФАКТОРЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖЕНЩИН ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ	132
В.М. Мельников, И.А. Юров.....	132
ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ СЕМЬИ В СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	136
Е.Е. Моисеенко	136
ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РЕСУРСА СОВРЕМЕННОГО СПОРТСМЕНА.....	140
Д.С. Остапенко.....	140
АНАЛИЗ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ.....	144
Е.Ю.Парилова, С.В. Соколовская	144
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ЗАНЯТИЯ ФУТБОЛОМ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	148
Д.П. Перминов, А.А. Дубовова	148
ОПТИМИЗМ КАК РЕСУРС ЭФФЕКТИВНОЙ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ	156
А.С. Полубедова, Г.Б. Горская.....	156
РОЛЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ НАВЫКОВ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.....	159
С.С. Попов, И.Р. Хасаншин, М.И. Болотова.....	159
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ С ПЕРФЕКЦИОНИЗМОМ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	163
А.С. Распопова.....	163

ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И БАЗИСНЫХ УБЕЖДЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	166
А.С. Распопова, Хасанова Дуйнахал	166
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ В ПРОАКТИВНОМ СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ ТРЕНЕРОВ	169
Ю.С. Ромашко, Г.Б. Горская	169
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ТРЕНЕРА В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ.....	174
С.А. Савченко, Р.Г. Тимербулатова	174
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	177
И.Э. Симонов, С.В. Комлева	177
ЗАПРОС НА КОРРЕКЦИЮ СИМПТОМАТИКИ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА	180
В.А. Сохликова	180
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	184
В.Н. Степанова, А.А. Дубовова	184
СОДЕРЖАНИЕ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ПО ШАХМАТАМ НА ЭТАПАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	187
А.С. Сухоруков	187
ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА	191
Я.В. Таран.....	191
ОСОБЕННОСТИ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ШКАЛЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ У СТРЕЛКОВ НА ПЕРВОМ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ	194
А.С. Тиганова, Г.Б. Горская	194
СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ	197
А.К. Труфанова, А.В. Ипатова	197

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	201
Л.Г. Уляева, Э.К. Кахраманова	201
РОЛЬ МЕТАКОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШАХМАТИСТОВ	204
Е.В. Федорова, Л.Г. Уляева	204
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА .	207
А.В. Федюкин, В.Г. Федюкина	207
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕГУЛЯЦИИ СТРЕССА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	212
В.А.Халилова, М.И. Болотова	212
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВЫПУСКНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВУЗА	215
Д. Хасанова, Е.И. Берилова	215
К ВОПРОСУ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	218
А.А. Хатхе, Е.В. Сивакова.....	218
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ИНТЕРНАЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ	221
С.П. Хвостова, Е.И. Берилова	221
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ПОДРОСТКОВ-ЛЫЖНИКОВ	225
А.С.Черняев, А.А. Дубовова	225
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	228
С.А. Шульгин.....	228
ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ К БЕГУ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	233
Н.С. Шумова	233
САМОРЕГУЛЯЦИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	238
И.А. Юров, В.М. Мельников.....	238

РАЗДЕЛ 2. РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД.....	241
ВКЛАД СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	241
Н.Е. Агафонова, К.С. Друкер	241
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ	244
С.С. Вертий, Н.А. Амбарцумян	244
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА КОММУНИКАТИВНУЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..	248
Н.А. Амбарцумян, И.А. Остроменская	248
ИННОВАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ	252
М.М. Андреева.....	252
ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ДИСЦИПЛИНЕ «ЛОВЛЯ КАРПА».....	257
А.С. Артюхин, С.В. Артюхин	257
УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО «ЛОВЛЕ КАРПА»	260
С.В. Артюхин, А.С.Артюхин	260
УВАЖЕНИЕ К СОПЕРНИКУ, СУДЬЕ И ПРАВИЛАМ: КАК СПОРТ ФОРМИРУЕТ СОЦИАЛЬНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ЭТИКУ	263
Д.А. Басов.....	263
РОЛЬ АКРОБАТИКИ В РАЗВИТИИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ДИСЦИПЛИН.....	266
Ю.Г. Бич, А.С. Максимова	266
КУЛЬТУРНОЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ МУАЙ ТАЙ – ТРАДИЦИОННОГО ТАЙСКОГО БОКСА	269
Ю.Г. Бич, В.В. Шимон	269
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ	272
Я.Е. Бугаец, Е.И. Лавренова.....	272

СТАТОКИНЕТИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ БОКСЕРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	277
Е.Е. Бугаец, И.М. Резников	277
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА БОКСЕРОВ 10-12 ЛЕТ.....	281
Е.В. Ведерникова.....	281
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ	286
С.С. Воеводина, М.М. Пикулин	286
СПОРТ КАК ИНТЕГРАТИВНАЯ СФЕРА ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ... ..	290
С. А. Гирина, А.А. Никитина	290
УМНЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ: КАК ТЕХНОЛОГИИ ПОМОГАЮТ ОПРЕДЕЛИТЬ ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА И ТРЕНИРОВОК	294
В.В. Гребенко, Р.Р. Исянгильдин, М.И. Болотова	294
ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ КАК ЭЛЕМЕНТ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ: РАЗВИТИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОГО МЫШЛЕНИЯ И НАВИГАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ	298
М.С. Довгаленко, А.Д. Плешка.....	298
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ЗАВЕДЕНИИ НА ОСНОВЕ СРАВНЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЗАНИМАЮЩИХСЯ, СПОСОБНЫХ ВЫПОЛНИТЬ МОНИТОРИНГ	301
К.С. Друкер, Н.Е. Агафонова	301
АНАЛИЗ ФАКТОРОВ И РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТИРОВАННОСТИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В РОССИЙСКОМ СПОРТИВНОМ ВУЗЕ	304
Ченьмин Дуань, Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский.....	304
ИЗУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	307
М.С. Душко	307

СПОРТ КАК СРЕДА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ И УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ПОДРОСТКОВ	310
Д.Е. Гранкина, Е.А. Жданова	310
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ SMART ТЕХНОЛОГИЙ	315
Н.В. Иванова	315
СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КИТАЕ	319
Инъ Чэнцзя, Е.А. Пархоменко, И.С. Матвеева	319
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКО– ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПОНЕНТНОЙ МОДЕЛИ ТРЕНИРОВКИ	324
Е.Ю. Исаков, И.С. Конашков	324
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	329
А.В. Калинина	329
ВНЕДРЕНИЕ ОПЫТА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОГО АВИАЦИОННОГО ОРДЕНА КУТУЗОВА УЧИЛИЩА ЛЕТЧИКОВ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А. К. СЕРОВА	334
Д.А. Картамышев, О.В. Сакиркин, А.О. Киселев	334
ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА ГОТОВНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ	338
Р.К. Ключева, С.В. Шукшов, Н.А. Шукшова	338
СУЩНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТСМЕНОВ- СТУДЕНТОВ	341
А.С. Коваленко, С.И. Зизикова	341
СОЦИАЛЬНЫЕ НОРМЫ ДОШКОЛЬНИКОВ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ	345
Е.П. Колесникова, О.В. Талалай	345
АНАЛИЗ И ПОТЕНЦИАЛ СПОРТИВНОГО РАЗВИТИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ	349
Д.В. Кравченко	349

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ ОЦЕНКИ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО АДАПТАЦИИ В РОССИИ	356
Д.В. Кравченко	356
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ МАССЫ ТЕЛА ЮНЫХ ТЕННИСИСТОК С УЧЕТОМ ИХ СТИЛЯ ИГРЫ	362
И.С. Красноручкая	362
МОДИФИКАЦИЯ СИСТЕМЫ ОТБОРА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ	367
В.А. Кузьменко	367
ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК У СТУДЕНТОВ	369
М.А. Купцова, А.А. Ошев.....	369
ВЛИЯНИЕ МЕЖКУЛЬТУРНЫХ СПОРТИВНЫХ КОНТАКТОВ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ЭТНИЧЕСКИХ СТЕРЕОТИПОВ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	373
М.А. Купцова, А.А. Ошев.....	373
МИКРОБИОМ СПОРТСМЕНА: ВЛИЯНИЕ СОСТОЯНИЯ КИШЕЧНОЙ МИКРОБИОТЫ НА СКОРОСТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ИММУНИТЕТ.....	377
Р.И. Курманаев, Е.А. Шмыгарев, М.И. Болотова	377
КОМПЛЕКСНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПОСТРОЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА	381
Г.К. Лебедев	381
СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ЭПОХУ ПЕРСОНАЛИЗАЦИИ: ИНТЕГРАЦИЯ БИОЛОГИЧЕСКИХ ДАННЫХ И ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ	387
А.О. Ли, М.Ю. Козлов.....	387
ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ЗРИТЕЛЬНОЙ СЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ СВЯЗЫЮЩИХ ИГРОКОВ В ЗАЩИТЕ	390
М.В. Луганская, К.В. Прохорова	390

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ	396
И.В. Макрушина	396
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ.....	399
М.В. Махинова, А.А. Горлатая	399
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАТУТИСТОВ 15-16 ЛЕТ	407
Р.О. Неудачин, В.В. Агеев, С.В. Шукшов	407
СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	410
Н.Н. Ничипорко, С.Ф. Ничипорко	410
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОТБОРА ДЕТЕЙ 6-10 ЛЕТ В СЕКЦИЮ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА	418
В.Д. Подлесных, Н.В. Иванова	418
ОСОБЕННОСТИ СКРЫТОГО ПРОНОСА РУК В ПЕРИОД «МАЯТНИКОВОЙ» СТАДИИ РАЗВОРОТА ТЕЛА В БРАССОВОМ ПОВОРОТЕ ПЛОВЦОВ	423
К.Г. Пригода.....	423
ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	427
А.Я. Пузыркин, М.Г. Сахарова	427
ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ПАУЭРЛИФТИНГА У ОБУЧАЮЩИХСЯ 14–17 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА	430
С.А. Резник.....	430
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 6-8 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	433
А.В. Родин, Т.А. Шакаров	433
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.....	438
С.А. Сараев, Е.Е. Демчук.....	438

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	443
Н.Ш. Сарванц.....	443
ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ.....	447
М.А. Сенченко, Н.В. Иванова	447
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ	451
В.А. Сивков, К.М. Редкозубов, М.В. Сергеев	451
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ФУТБОЛОМ В ВУЗЕ.....	454
В.А. Сивков, С.С. Коннова, М.В. Сергеев	454
СПОРТИВНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ КАК ПЛАТФОРМА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У МОЛОДЕЖИ.....	457
О.А. Симошенко, Е.Е. Ванина, И.А. Мартын.....	457
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ КУРСАНТОВ В УСЛОВИЯХ ВОЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА	462
В.И. Скопинцов, Д.И. Толпеев, Д.И. Захаров	462
СРЕДСТВА ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ГРУППАХ, НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ	466
М.И. Сухина, В.А. Кузьменко.....	466
ФЕНОМЕН «УДУШЬЯ» (CHOKING) В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ: РАЗЛИЧИЯ ОТ СОПОСТАВЛЯЕМЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И РОЛЬ КОПИНГ-РЕСУРСОВ	469
Сяовэй Го, В.В. Буторин.....	469
СОЦИАЛЬНЫЕ НОРМЫ ДОШКОЛЬНИКОВ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	473
А.Р. Тхатель, Д.М. Батагова	473
АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ САМБО В ПЕРСПЕКТИВЕ ИНИЦИАТИВЫ «ОДИН ПОЯС, ОДИН ПУТЬ» (НА ПРИМЕРЕ КИТАЯ)	478
Чжан Цзюньжу, Б.Р. Мамедов	478

СИСТЕМА ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ	483
Чжан Чжисюань, Е.А. Пархоменко	483
УЧАСТИЕ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ.....	487
А.З. Шарипов, С.С. Рослякова	487
ТЕНДЕНЦИИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЛАНСОВОГО УПРАЖНЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	490
А.В. Шульга, С.В. Шукшов, Н.А. Шукшова	490
ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ: ТЕХНОЛОГИИ БОЛЬШИХ ДАННЫХ И КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРЕНИЯ НА СЛУЖБЕ ОЛИМПЕЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ	493
Л.А. Якимова, К.В. Кузнецов	493
КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	496
Яковенко Н.Н., Кравченко Н.Н.	496
ROLE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING IN HIGHER EDUCATION AND IMPROVING ATHLETES’ COMPETITIVENESS.....	502
A.S. Chernyaev, O.B. Anisimova	502

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

И.В. Гуштурова, И.И. Шумихина

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

Аннотация. *С применением психологического тестирования по методике Г. Айзенка в начале и конце года оценивалось психоэмоциональное состояние у 20 подростков 11-12 лет (10– занимающихся волейболом и 10– находящихся на обычном двигательном режиме). Целью исследования было выявление влияния различного двигательного режима на уровень тревожности и другие аспекты психоэмоционального состояния у детей 11-12 лет. Показано положительное влияние расширенного двигательного режима на психоэмоциональное состояние подростков 11-12 лет. Занятия волейболом повышают такие показатели психоэмоционального состояния, как самооценка, общительность, снижают тревожность, уменьшают ригидность мышления и агрессивность подростков.*

Ключевые слова: *психоэмоциональное состояние, двигательный режим, волейбол.*

Актуальность. В настоящее время отмечается увеличение уровня тревожности как у взрослых, так у детей, и подростков, что рассматривается как устойчивый тренд роста напряженности населения [2,3,4]. Ухудшение эмоционально-психологического благополучия отрицательно влияет на уровень физического развития и физического здоровья молодого поколения. Одной из основных причин роста тревожности является снижение двигательной активности, известно, что чем ниже уровень двигательной активности, тем выше уровень тревожности [1,2,5,6].

Возраст 11-12 лет является критическим периодом в развитии детского организма, поэтому изучение тревожности и влияния на уровень тревожности двигательной активности в подростковом возрасте особенно важно. Понимание того, как уровень тревожность влияет на физическое развитие и здоровье, может способствовать разработке более эффективных методов заботы о здоровье подростков, служить основой для профилактики различных психосоматических заболеваний, в том числе средствами физической культуры и спорта.

На наш взгляд, работ, изучающих психоэмоциональное состояние, уровень тревожности у людей различных социальных групп достаточно изучен. Однако, исследования о влиянии различного уровня двигательной активности на эмоционально-психологическое статус и уровень тревожности подростков изучен лишь фрагментарно.

Цель исследования – оценить психоэмоциональное состояние школьников с различной двигательной активностью.

Организация и методы исследования. Нами были отобраны две группы школьников в возрасте 11-12 лет, в контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы вошло по 10 учащихся. Экспериментальную группу составили школьники с высокой двигательной активностью, занимающихся в секции волейбола, 3 раза в неделю по 1,5-2 часа, спортивный стаж 1 год. Контрольную группу составили испытуемые, находящиеся на обычном двигательном режиме (уроки физической культуры 3 раза в неделю). Все испытуемые были отнесены к основной медицинской группе. Для решения задач исследования и выявления психоэмоционального состояния школьников нами применялась методика Г. Айзенка, позволяющая оценить уровень тревожности, фрустрации, ригидности, агрессивности, уровень самооценки и общительности.

Исследования были проведены в МКОУ Лицей ПГТ Красной Поляны.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами был изучен индивидуальный психоэмоциональный портрет школьников контрольной и экспериментальной групп, включающий уровень тревожности, фрустрации, ригидности, агрессивности, самооценки и общительности. Процентное распределение испытуемых по показателям психоэмоционального статуса на первом этапе исследования представлены в табл. 1.

Выявлено, что в начале эксперимента в контрольной группе количество учащихся с повышенной тревожностью составило 80%. В литературных источниках указывается, что такой уровень тревожности способствует развитию невротического конфликта, срывам и психосоматическим заболеваниям. У школьников экспериментальной группы, находящихся на расширенном двигательном режиме тревожность выявлена у 50% испытуемых.

При оценке состояния фрустрации, психологической реакции, связанной с разочарованием, неудачей в попытке достичь какой-либо цели, состоянии нарастающего внутреннего напряжения, выявлен одинаковый процент (20%), как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Скорее всего для учащихся данного возраста еще не характерен такой аспект эмоционального статуса. Тоже самое, мы наблюдаем и с ригидностью (у 10% ЭГ и 20% КГ), для школьников 11-12 лет еще не характерно испытывать трудность при отказе от принятого решения, способа мышления и действий, что связано с возрастными особенностями организма.

При изучении уровня самооценки у испытуемых контрольной и экспериментальной групп, выявлены значительные различия показателей. У школьников контрольной группы преобладающим уровнем самооценки в 80% случаев оценивался, как низкий, у испытуемых экспериментальной группы в большинстве случаев (78%) отмечается средний уровень самооценки (табл.1). Низкий уровень самооценки у школьников контрольной группы, компенсируется их высокой агрессивностью. Так у 100% школьников данной группы, отмечается повышенная агрессивность, в то время как в экспериментальной группе выявлено только у 11% испытуемых.

Таким образом, школьники, находящиеся на обычном двигательном режиме, чаще испытывают психоэмоциональное напряжение, по сравнению с учащимися, находящимися на расширенном двигательном режиме, тем самым

подтверждаются ранее проведенные исследования, отмечающие, что регулярные занятия спортом положительно сказываются на эмоциональном состоянии школьников.

В своей работе, мы решили посмотреть, как изменяется в течении учебного года психоэмоциональное состояние у учащихся 11-12 лет, находящихся на различных двигательных режимах, для этого в конце учебного года проводилось повторное, психологическое тестирование у данных испытуемых по методике Г. Айзенка. Процентное распределение школьников по показателям психоэмоционального состояния на завершающем этапе эксперимента представлено в таблице.

Таблица

Динамика показателей психологического тестирования по Г. Айзенку у детей 11-12 лет КГ и ЭГ от начального к завершающему этапу педагогического эксперимента

этап	Тревож-ность		Фрустра-ция		Ригид-ность		Агрессив-ность		Самооцен-ка			Общитель-ность		
	норм (%)	откл (%)	норм (%)	откл (%)	норм (%)	откл (%)	норм (%)	откл (%)	низ (%)	сред (%)	выс (%)	низ (%)	сред (%)	выс (%)
Экспериментальная группа														
Мальчики														
1	50	50	80	20	90	10	89	11	11	78	11	10	50	40
2	90	10	90	10	100	0	100	0	0	40	60	0	70	30
При-рост	+40	- 40	+10	-10	+10	-10	+11	-11	-11	-38	+49	-10	+20	-10
Контрольная группа														
Мальчики														
1	30	70	80	20	80	20	0	100	80	20	0	80	20	0
2	60	40	100	0	80	20	40	40	0	40	60	40	60	0
При-рост	+30	-30	+20	-20	0	0	+40	-60	-80	+20	+60	-40	+40	

По нашим данным к концу учебного года, снизилось число испытуемых с выраженной тревожностью, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, на 40% и 30% соответственно. Таким образом, расширенный объем двигательной активности в большей степени способствует снижению тревожности у детей, чем обычный.

За период исследования отмечаются более значительные изменения в экспериментальной группе, по сравнению с школьниками контрольной группы, снижение на 40% и 20% соответственно.

За период динамических исследования у школьников экспериментальной группы выявлены достоверные сдвиги в сторону улучшения по показателям «ригидности» и «агрессивности». Так, в конце учебного года показатель агрессивности у школьников, находящихся на расширенном двигательном режиме в пределах нормы. У испытуемых контрольной группы сохраняется высокий процент детей с повышенной агрессивностью (40%).

Ко второму этапу исследования у школьников экспериментальной группы, показатель ригидности в норме. В то время как у испытуемых

контрольной группы, показатель ригидности мышления остается неизменным, 20% как и в первичных исследованиях.

Особо, хочется отметить, что за время исследования у школьников, как экспериментальной группы, так и контрольной группы к концу учебного года улучшилась самооценка. Если в начале года у школьников экспериментальной группы у 11% отмечалась низкий уровень самооценки, то в конце года низкий уровень не выявлен, повысился высокий уровень до 20%, вместо 11%. Аналогичные изменения в самооценке выявлены у испытуемых контрольной группы. На начальном этапе исследования у школьников контрольной группы низкий уровень самооценки выявлен у 80%, средний у 20%, детей с высокой самооценкой не выявлено. При повторных исследованиях в конце учебного года у школьников контрольной группы низкий уровень самооценки не выявлен, со средним 67% и высокой самооценкой 33%.

При изучении на втором этапе исследования у школьников экспериментальной группы не выявлен низкий уровень общительности, у 70% отмечается средний уровень общительности и у 30% высокий уровень. Таким образом, школьники, находящиеся на расширенном двигательном режиме, стали более общительные, что конечно характерно для командных видов спорта. У школьников контрольной группы, уровень общительности также изменился, как и у испытуемых экспериментальной группы, однако между группами сохраняются достоверные различия между по показателю общительность. Это свидетельствует о том, что школьники, находящиеся на обычном двигательном режиме менее общительны, чем дети, занимающиеся командными видами спорта.

Заключение. Выявленные нами результаты, определили, что расширенный двигательный режим благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние школьников 11-12 лет. Можно утверждать, что волейбол, как групповая игра, улучшает такие показатели психоэмоционального состояния, как самооценка, общительность, уменьшает тревожность, снижает ригидность мышления и агрессивность детей.

Список литературы:

1. Григорьева О.В. Психофизиологическое обоснование роли двигательной активности для здоровья человека // КНЖ. 2014. №4 (9). С. 50 – 54.
2. Гуштурова И. В., Шумихина И. И., Исаева В. Л. Исследование школьной тревожности у подростков 15 лет с различным уровнем двигательной подготовленности в Удмуртской республике в условиях самоизоляции // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16, № 1. С. 74-79.
3. Криволапчук И. И. Школьная тревожность у девочек 11-12 лет с разными стадиями полового созревания. Педагогические науки. Наука без границ №9 (26) 2008, С. 44-49.
4. Нехорошкова А.Н., Грибанов А.В. Тревожность у детей: причины и особенности проявления // Современные проблемы науки и образования, 2014. № 5.
5. Прокшина З.А., Звездина Г.П. Особенности агрессивности подростков-подростков с разным уровнем личностной тревожности. // Северо-Кавказский психологический вестник 18(2): 2020. С. 44-64.
6. Юдина Е.А. Особенности проявления тревожности у детей 11-12 лет с нарушениями интеллекта. Междуар. Науч. журнал «Вестник науки» № 10 (19) Т.3. 2019. С. 42-45.