

сионального и психического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Урусов З.Х. Профессиональная устойчивость как конкурентное преимущество молодых сотрудников органов внутренних дел / З.Х. Урусов // Современные исследования в гуманитарных и естественнонаучных отраслях : сборник научных статей. – Москва : Издательство "Перо", 2020. С. 110–114.
2. Усатов И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса / И.А. Усатов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21–25. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm> (дата обращения: 01.12.2020).
3. Ичитовкина Е.Г. Психическое здоровье комбатантов Министерства внутренних дел в экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности : дис. ... д-ра мед. наук / Ичитовкина Елена Геннадьевна. – Архангельск, 2016. – 292 с.
4. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2004 – 701 с.

REFERENCES

1. Urusov, Z.Kh. (2020), "Professional stability as a competitive advantage of young employees of internal affairs bodies", *Modern research in the humanities and natural sciences: collection of scientific articles*, "Pero", Moscow, pp. 110–114.
 2. Usatov IA (2016), "Stress resistance of the individual as a factor in overcoming stress", *Scientific-methodical electronic journal "Concept"*, Vol. 2, pp. 21–25, URL: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm> (data accessed 12/01/2020).
 3. Ichitovkina E.G. (2016), *Mental health of the combatants of the Ministry of Internal Affairs in extreme conditions of operational and service activities*, dissertation, Arkhangelsk.
 4. Ilyin E.P. (2004), *Psychology of individual differences*, Peter, St. Petersburg.
- Контактная информация:** barinova195297@gmail.com

Статья поступила в редакцию 27.12.2020

УДК 159.9:796.325

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Наталья Николаевна Белякова, тренер, Спортивная школа олимпийского резерва «Юность-Метар», Челябинск; Наталья Николаевна Романова, кандидат педагогических наук, Ян Витальевич Латюшин, доктор биологических наук, Дмитрий Анатольевич Дятлов, доктор биологических наук, профессор, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация

В данной статье показана значимость такого познавательного психического процесса как внимание. Отмечается важность таких свойств внимания как устойчивость, концентрация, распределение, объем и переключаемость. Указано, что в работе с юными волейболистками следует акцентировать внимание на психологических аспектах подготовки более тщательно в силу возрастных и половых особенностей спортсменок. Представлены результаты тестирования игроков команды «Юность-Метар» г. Челябинска, сделаны конструктивные педагогические выводы относительно полученных данных, намечены основные направления в работе со спортсменками.

Ключевые слова: волейболистки, внимание, психологическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p334-337

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF ATTENTION DEVELOPMENT OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Natalya Nikolaevna Belyakova, the coach, Sports school of the Olympic reserve "Yunost-METAR", Chelyabinsk; Natalya Nikolaevna Romanova, the candidate of pedagogical scienc-

es, Yan Vitalievich Latyushin, the doctor of biological sciences, Dmitry Anatolievich Dyatlov, the doctor of biological sciences, professor, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract

This article shows the importance of such cognitive mental process as attention. It has noted the importance of such properties of attention as stability, concentration, distribution, volume and switch ability. It is indicated that in working with young volleyball players, attention should be focused on the psychological aspects of training more carefully due to the age and gender characteristics of athletes. The article presented the results of testing the players of the team «Yunost-METAR» in Chelyabinsk, there have been made the constructive pedagogical conclusions regarding the data, and outlined the main directions in working with athletes.

Keywords: volleyball players, attention, psychological training.

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол как командная игра предъявляет ряд специфических требований к спортсменам, одним из которых является высокий уровень развития внимания. Данный психический процесс позволяет удерживать в поле зрения значительное количество объектов, распределять между ними акценты, концентрироваться и не терять продуктивности в ходе тренировок и соревнований. Помимо усложнений, которые предполагает командный вид спорта, ситуация усугубляется в случае, когда речь идет о волейболистках. Девушки более эмоциональны в сравнении с мужчинами. И переизбыток эмоций в ходе соревновательного процесса может отрицательно сказаться на эффективности проявления всех свойств внимания. В связи с этим возрастает необходимость учета индивидуальных особенностей спортсменок в процессе подготовки, в том числе ряда психологических аспектов.

Различные стороны педагогического процесса в вузе физической культуры и тренировочного процесса в спорте не раз становились предметом исследований с точки зрения психологических нюансов, таких как: эффективная адаптация к образовательному процессу, управление эмоциональным состоянием, воспитание устойчивости [1; 2; 3; 4 и др.].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Оценка уровня развития внимания юных волейболисток позволит получить объективные данные о состоянии изучаемого познавательного процесса и своевременно внести все необходимые коррективы на тренировках и соревнованиях в последующем.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Опытная работа была проведена осенью 2020 года на базе Муниципального бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Юность-Метар», г. Челябинск. В качестве испытуемых были выбраны волейболистки 11-14 лет в количестве 33 человек.

В ходе исследования нами были применены следующие тестовые методики: «Таблицы Шульце», «Корректурная проба» Б. Б. Бурдона.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Данные тестирования уровня развития внимания волейболисток 11-14 лет представлены далее в таблице 1. По результатам тестирования, как представлено в таблице 1, исследуемые свойства внимания по методике Б.Б. Бурдона находятся в пределах от уровня ниже среднего до уровня выше среднего.

Такая ситуация, на наш взгляд, может быть связана с целым спектром оснований. На результаты теста мог повлиять в первую очередь длительный перерыв в тренировоч-

ном процессе по всем известным причинам, связанным с COVID-19, напряжение, связанное с отсутствием официальных игр такой же длительности, и эмоциональная незрелость спортсменов.

Таблица 1 – Результаты оценки уровня развития внимания юных волейболисток

Тестовые методики	ЭГ
	$\bar{x} \pm \sigma$
Тест «Таблицы Шульте»	14,1±3,0
Корректирующая проба Б. Б. Бурдона	
Устойчивость	7,2±3,0
Переключаемость	62,0±20,2

По итогам методики «Таблицы Шульте» был выявлен тот же диапазон результатов. Полученная информация является для нас импульсом к поиску эффективного решения изучаемого вопроса. И эмоциональная незрелость, и недостаток тренировок и соревнований длительный период времени при компетентном подходе наставников могут быть мобильно устранены.

ВЫВОДЫ

Внимание спортсменов – важный фактор успеха при выступлении на соревнованиях. В случае незначительной концентрации внимания, недостаточной устойчивости, неэффективного распределения и переключения весь объем, интенсивность и продолжительность труда, вложенного в тренировочный процесс как спортсменками, так и тренерами, могут быть сведены к нулю и обесценить всю суть деятельности в целом. Тренерскому штабу команды в последующем стоит уделять гораздо больше внимания психологическим нюансам в подготовке юных волейболисток с целью достижения таких же высоких и устойчивых результатов, какие были ранее, до момента самоизоляции весной 2020 года. При системном подходе к решению проблемы восстановить прежние показатели представляется возможным в кратчайшие сроки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психолого-педагогические аспекты воспитания устойчивости студентов вуза физической культуры / В.А. Корнеев, Н.Н. Романова, Н.В. Сапожникова, В.А. Беликов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2020. – Том 12. № 2 (48). – С. 36–42.
2. Логинова, Ю.В. Методика педагогического содействия в адаптации к образовательному процессу студентов младших курсов вуза физической культуры / Ю.В. Логинова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 101–104.
3. Романова, Н.Н. Методика развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н.Н. Романова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 4. – С. 161–166.
4. Романова, Н.Н. Эффективность комплекса педагогических условий развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов / Н.Н. Романова // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 4. – С. 211–215.

REFERENCES

1. Korneev, V.A., Romanova, N.N., Sapozhnikova, N.V. and Belikov, V.A. (2020), "Psychological and pedagogical aspects of stability education of students of the University of physical culture", *Modern higher education: an innovative aspect*, Vol. 12, No. 2 (48), pp. 36–42.
2. Loginova, Yu.V. (2013), "The methodology of pedagogical assistance in adaptation to the educational process of the junior students of the University of the physical culture", *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, Vol. 8, No. 102, pp. 101–104.
3. Romanova, N.N. (2013), "The methods of the development of the reflection of emotional states of future teachers of physical culture", *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, No. 4, pp. 161–166.
4. Romanova, N.N. (2012), "The effectiveness of the complex of the pedagogical conditions for the development of the reflection of emotional states of future teachers", *Siberian pedagogical journal*,

УДК 159.9

**ОСОБЕННОСТИ САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ
ЮЖНО-ЯКУТСКОГО РЕГИОНА**

Елизавета Андреевна Захарова, студентка, Лариса Анатольевна Прокопенко, кандидат педагогических наук, доцент, Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета, Нерюнгри

Аннотация

В статье рассматриваются особенности самосохранительного поведения студентов, проживающих и обучающихся в Южно-Якутском регионе. Приведены основные структурные элементы, выделенные Ивановой Л.Ю. в качестве социологических аспектов самосохранительного поведения, а также основные компоненты данной структуры. Подробно описаны результаты экспресс-исследования отношения студентов к вредным привычкам, степени внимания к своему физическому и эмоциональному здоровью, а также отношения к проблеме долголетия. Выявлен тип самосохранительного поведения студентов, а также основные проблемы студентов в период обучения, влияющие на состояние их здоровья.

Ключевые слова: самосохранительное поведение, здоровье, студенты, здоровый образ жизни, мотивация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p337-340

**FEATURES OF SELF-SAFETY BEHAVIOR OF STUDENTS OF THE SOUTH
YAKUTSK REGION**

Elizaveta Andreevna Zakharova, the student, Larisa Anatolyevna Prokopenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Technical Institute (branch) of the North-Eastern Federal University, Neryungri

Abstract

The article examines the features of self-preserving behavior of students living and studying in the South Yakutsk region. The main structural elements identified by L.Yu. Ivanova are given as sociological aspects of self-preserving behavior, as well as the main components of this structure. The results of the express study of the students' attitudes to bad habits, the degree of attention to their physical and emotional health, as well as attitudes towards the problem of longevity are described in detail. The type of self-preserving behavior of students was revealed, as well as the main problems of students during the period of study, affecting their state of health.

Keywords: self-preservation behavior, health, students, healthy lifestyle, motivation.

Для репродуктивного, социального и трудового формирования потенциала каждой страны особый вклад вносит студенческая молодежь. Выпускники высших учебных заведений вносят существенный вклад в обновление рабочей силы, обеспечивая кадрами различных сфер рынка труда, привнося изменения в профессиональный состав рабочей структуры. Портрет современного молодого специалиста предполагает, как обладание необходимым уровнем профессиональных знаний, так и высоким уровнем физического и психического здоровья. Здоровье студента влияет на качество полноценного вступления в профессиональную сферу жизнедеятельности, и также на активное взаимодействие с социумом. Исходя из этого, следует полагать, что формирование самосохранительного поведения студентов должно быть целенаправленным и осуществляться как на личном уровне, так и на государственном. Неотъемлемой частью профессиональной подготовки