

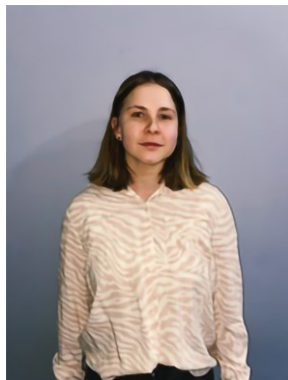
Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 117-121.
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 117-121.

Научная статья

УДК 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_117

**ВЛИЯНИЕ ВОДНОЙ СРЕДЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В ВУЗЕ**



Мария Дмитриевна Клеймёнова¹, Любовь Геннадьевна Ким²,
Пётр Николаевич Звягинцев³, Вячеслав Анатольевич Иванов⁴

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова^{1, 2, 3, 4}
Москва, Россия

¹ Преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)637-56-31, e-mail: kleymenovamd97@mail.ru
ORCID 0009-0008-1421-0005

² Старший преподаватель, аспирант кафедры физического воспитания
тел.: +7(926)348-38-29, e-mail: Kim.LG@rea.ru
ORCID 0009-0001-9989-9540

³ Старший преподаватель, аспирант кафедры физического воспитания
тел.: +7(911)187-14-04, e-mail: Zvyagintsev.pn@rea.ru
ORCID 0009-0007-1135-4268

⁴ Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(926)115-45-70, e-mail: Ivanov.VA@rea.ru
ORCID 0000-0003-2945-7015

Аннотация. Обоснование. Когнитивные способности в студенческой деятельности играют важную роль, так как они влияют на восприятие поступающей студенту информации и её анализ. А также коррелируют с такими психическими процессами, как: память, внимание и речь. Всё это имеет существенное значение в процессе обучения на любой ступени образования. Изучение влияния физических нагрузок на когнитивные способности студентов может позволить сделать процесс обучения в университете более эффективным. **Цель.** Изучить наличие корреляции внедрения плавания в физическое воспитание студентов и повышение профессионально важных качеств студентов-психологов в вузе. **Материалы и методы.** Проведено анкетирование среди студентов-психологов в Экономическом российском университете имени Г. В. Плеханова. **Результаты.** Водная среда существенно влияет на когнитивные способности и психологическое состояние студентов-психологов. **Выводы.** Плавание влияет на когнитивные способности студентов.

Ключевые слова: водная среда, когнитивные способности, студенты, высшее учебное заведение.

Для цитирования: Влияние водной среды на формирование профессионально-важных качеств студентов-психологов в вузе / М. Д. Клеймёнова, П. Н. Звягинцев, Л. Г. Ким [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 117-121. DOI: 10.47438-1999-3455_2024_1_117.

Введение

Федеральный государственный стандарт выдвигает свои требования к формированию знаний, умений и

навыков студентов-психологов в высшем учебном заведении. Высшее учебное заведение должно реализовывать Федеральный государственный стандарт, а также

формировать, помимо универсальных компетенций, профессионально-важные качества студентов. Целью обучения в университете является подготовка к осуществлению профессиональной деятельности. В случае с подготовкой студентов-психологов речь идет не только о формировании специальных знаний, умений и навыков, но также о способности психологической саморегуляции студентов. Специалист-психолог имеет высокую психологическую нагрузку в своей деятельности, поэтому для него важно уметь управлять своим психическим состоянием. Существуют общепринятые методы психологической саморегуляции. К ним относятся:

- нервно-мышечная релаксация;
- аутогенная тренировка;
- идеомоторная тренировка;
- сенсорная репродукция образов.

Вышеизложенные методы не вызывают сомнений в своей эффективности в краткосрочном периоде, однако мы считаем важным использовать инструменты, которые влияют на общий психологический фон в долгосрочной перспективе, как дополнение к методам психологической саморегуляции.

В учебной деятельности студентов происходит большая нагрузка на все психические процессы: познавательные, эмоциональные и волевые. Психическое состояние обостряется во время учебной сессии, в связи с подготовкой и сдачей экзаменов, все это может негативно сказываться на состоянии психики, в том числе, когнитивных функциях. Студентам-психологам, наиболее важно, сохранять свое психологическое здоровье [2].

Плавание, как и многие другие виды спорта влияет на психологическое состояние человека - во время нагрузки происходит выброс гормонов дофамина, серотонина, окситоцина и эндорфина, которые повышают настроение человека и дарят чувства удовольствия. Посредством водной среды осуществляется гидромассаж, в следствии чего происходит воздействие на кожные рецепторы, тем самым стимулируя центральную нервную систему. Также плавание повышает устойчивость организма к внешним неблагоприятным факторам, тем самым увеличивая иммунный ответ на них.

Во время формирования, закрепления и совершенствования правильной техники плавания, дыхание синхронизируется с движением конечностей и становится ритмичным и монотонным, что благоприятно влияет на

психологическое состояние занимающегося. Давно доказано, что водная среда успокаивает нервную систему, дарит чувство радости и покоя [5]. Плавание, как и другие виды спорта, формирует личность, влияя на такие ее свойства, как воля, самообладание, целеустремленность.

Материалы и методы исследования

Педагогический эксперимент, анкетирование.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование проходило на базе университета РЭУ им. Г. В. Плеханова. Студенты-психологи были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную, по 30 человек в каждой. Контрольная группа занималась физической культурой в рамках программы обучения «бакалавриат» в тренажерном зале 2 раза в неделю. Экспериментальная группа занималась физической культурой в рамках программы обучения «бакалавриат» в бассейне 2 раза в неделю. В конце дня, когда у студентов были занятия, обе группы заполняли короткую анкету о своем самочувствии. Эксперимент длился 6 месяцев с ноября 2022 года по май 2023 года.

В анкету входили следующие вопросы:

1. «Как вы оцениваете свое настроение после занятия физической культурой?» по 10-балльной шкале, где 0 - «Плохо», а 10 - «Отлично».

2. «Насколько было легче и или сложнее воспринимать информацию на парах после занятия физической культуры?», где 0-4 - «Стало хуже», 5 - «Ничего не поменялось», 6-10 - «Стало лучше».

3. «Чувствуете ли Вы прилив сил после занятия физической культуры?». Варианты ответов: Да/Нет.

Результаты

В контрольной группе средний бал по первому вопросу «Как вы оцениваете свое настроение после занятия физической культурой по 10-балльной шкале?» из 10 был - 7,6. Данный балл свидетельствует, что занятия в тренажерном зале, в целом, хорошо влияли на настроение данной группы. Однако в экспериментальной группе бал выше - 9,1. Следовательно, занятия по плаванию влияли на настроение студентов сильнее, чем занятия в тренажерном зале. Результаты анкетирования 1 вопроса представлены на рис. 1.



Рис. 1

Результаты второго вопроса «Насколько было легче и или сложнее воспринимать информацию на парах после занятия физической культуры, где 0–4 – «Стало хуже», 5 – «Ничего не поменялось», 6–10 – «Стало лучше?» были следующими: средний балл контрольной группы равен 6,1, что свидетельствует о повышении

внимания студентов на парах, но, весьма, не существенно. В экспериментальной группе средний балл равен 8,3. Данные результаты свидетельствуют о том, что плавание сильнее влияло на когнитивные способности студентов, чем занятия в тренажерном зале. Результаты анкетирования вопроса 2 представлены на рис. 2.



Рис. 2

В последнем вопросе «Чувствуете ли вы прилив сил после занятия физической культуры?» с возможностью только двух ответов: «Да»/«Нет» результаты были следующими: в контрольной группе «Да» ответили 80 %, что является высоким результатом, однако, в экспериментальной группе такой же ответ дали 91 %. Из этого

можно сделать вывод, что оба занятия дарили прилив сил у студентов, однако плавание справлялось с данной функцией немного лучше. Результаты анкетирования вопроса 3 представлены на рис. 3.

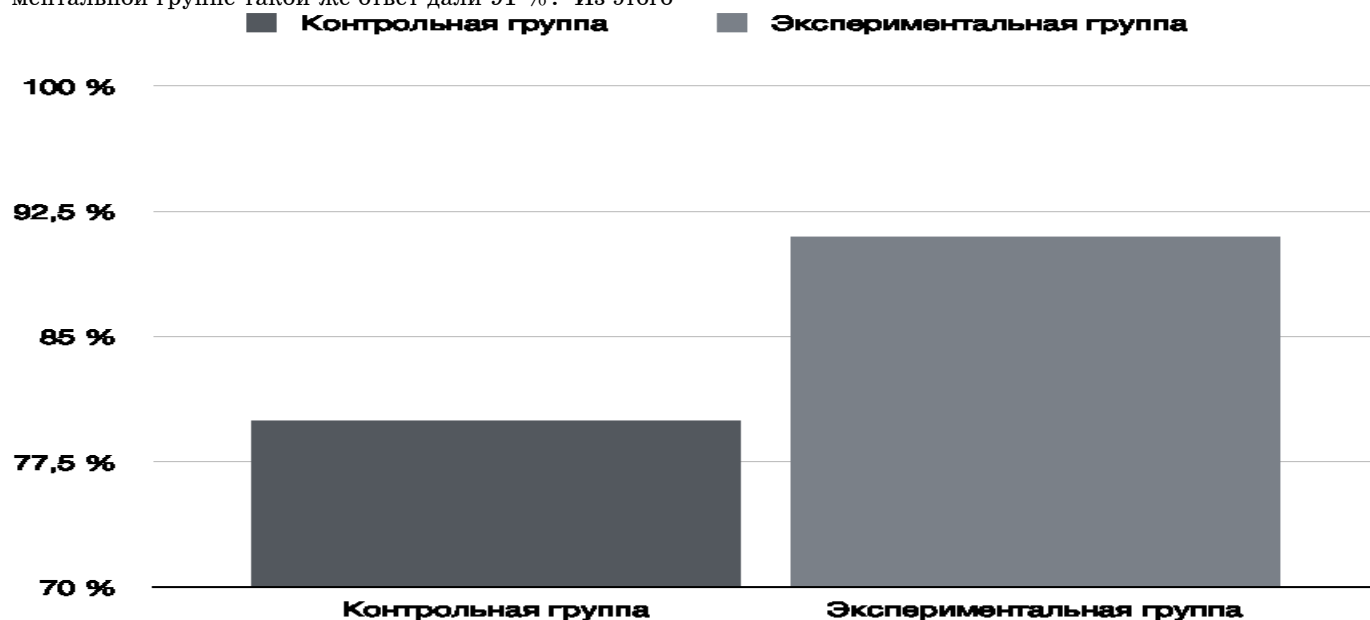


Рис. 3

Выводы

Из всех вышеперечисленных результатов можно сделать вывод, что плавание, благодаря свойствам водной среды, гораздо сильнее влияет на когнитивные функции студентов, их эмоциональный фон и самочувствие.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов, интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Влияние физических нагрузок на когнитивные функции здоровых юношей и девушек / Н. С. Менькова, Д. Д. Подгало, Е. Ю. Леонов [и др.] // Учёные записки университета П. Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 295-300.
2. Кожемякина А. Т., Талан А. С. Научный обзор исследований когнитивных способностей киберспортсменов: результаты и проблематика // Вестник спортивной науки. 2022. № 3. С. 78-82.
3. Кокоулина О. П., Иванов В. А., Бесполов Д. В. Важная проблема физического развития подрастающего поколения // Физическая культура в школе. 2019. № 4. С. 6-10.
4. Логинов О. Н., Сими́на Т. Е., Борцова А. Н. Формирование психологических установок у обучающихся вузов различной направленности на занятиях по физической культуре // Формирование физической готовности к профессиональной деятельности у сотрудников силовых структур : Сборник трудов секции № 21 XXXII Международной научно-практической конференции, Химки, 01 марта 2022 года. - Химки : Академия гражданской защиты Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2022. - С. 36-40.
5. Развитие когнитивных способностей студентов на занятиях физической культурой в вузе / Е. В. Фазлеева, А. Н. Фазлеев, Е. Н. Ратова [и др.] // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 487-491.
6. Уварова Н. Н., Высоцкая Т. П. Подготовка спортивных волонтеров в непрофильном вузе // Мир науки, культуры, образования. 2023. № 1 (98). С. 136-138.
7. Уварова Н. Н., Ярычев Н. У., Глазкова Г. Б. Методологические подходы формирования основ искусственного интеллекта обучаемых // Мир науки, культуры, образования. 2023. № 2 (99). С. 318-320.
8. Физическая культура и спорт в формировании психологической устойчивости студентов к экстремальным ситуациям / О. Н. Логинов, А. Л. Волобуев, В. Ю. Карпов [и др.] // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2015. - № 11 (129). - С. 144-149.
9. Эффективность формирования компетенций по дисциплине «Элективный курс по физической культуре» обучающихся управленческой направленности / А. С. Болдов, С. А. Фирсин, А. В. Гусев [и др.] // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2020. - № 1. - С. 30-36.
10. Юнькова Д. Э., Сими́на Т. Е., Логинов О. Н. Особенности выбора времени тренировок и их влияние на организм занимающегося // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М. : Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2023. С. 1090-1093.

References

1. Menkova N.S., Podgalo D.D., Leonov E.Yu., Solodov N.A. (2022) The influence of physical activity on cognitive functions of healthy boys and girls. Scientific notes from P. F. Lesgaft University. (9), 295-29. (In Russian)
2. Kozhemyakina A.T., Talan A.S. (2022) A scientific review of research into the cognitive abilities of eSports athletes: results and issues. Bulletin of Sports Science. (3), 78-82. (In Russian)
3. Kokoulina O. P., Ivanov V. A., Bepolov D. V. (2019) An important problem of physical development of the younger generation. Physical education at school. (4), 6-10. (In Russian)
4. Loginov O.N., Simina T.E., Bortsova A.N. (2022) Formirovanie psiholocheskis ustanovok u obuchaushihysya na zanyatiyah fizicheskoi kulture [Formation of psychological attitudes among university students of various directions during physical education classes]. Sbornik trudov sekcii № 21 XXXII Megdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferenzii [Collection of proceedings of section No. 21 of the XXXII International Scientific and Practical Conference], Khimki, Academy of Civil Protection of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disaster publ., 36-40. (In Russian)
5. Fazleeva E.V., Fazleev A.N., Ratova E.N., Sadykova A.M., Sungatullin R.I. (2023) Development of cognitive abilities of students in physical education classes at a university. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 3 (217), 487-491. (In Russian)
6. Uvarova N.N. & Vysotskaya T.P. (2023) Training of sports volunteers at a non-core university. World of science, culture, education. 1 (98), 136-138. (In Russian)
7. Uvarova N.N., Yarychev N.U., Glazkova G.B. (2023) Methodological approaches to forming the foundations of artificial intelligence for students. The world of science, culture, education. 2 (99), 318-320. (In Russian)
8. Loginov O.N., Volobuev A.L., Karpov V.Yu., Romanova A.V. (2015) Physical culture and sports in the formation of psychological resistance of students to extreme situations. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 11 (129), 144-149. (In Russian)
9. Boldov A.S., Firsin S.A., Gusev A.V., Kashenkov Yu. B. (2020) The effectiveness of developing competencies in the discipline "Elective course in physical culture" for management students. Physical culture, sports - science and practice. (1), 30-36. (In Russian)

10. Yunkova D.E., Simina T.E., Loginov. O.N. (2023) Osobennosti vibora vremeni trenirovok i ih vliyanie na organizm zanimavshegosya [Features of choosing the time of training and their impact on the body of the practitioner]. Aktual'nie problemy, sovremennye tendentsii razvitiya fizicheskoi kulturi i sporta s uchotom realizatsii nazional'nykh projektov: materialy V Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s megdunarodnim uchastiem [Current problems, modern trends in the development of physical culture and sports, taking into account the implementation of national projects: materials of the V All-Russian scientific and practical conference with international participation]. Moscow, Plekhanov Russian University of Economics publ. 1090-1093. (In Russian)

Поступила в редакцию 10.01.2024

Подписана в печать 28.03.2024

Original article

UDC 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_117

INFLUENCE OF THE WATER ENVIRONMENT ON THE FORMATION OF PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES OF PSYCHOLOGY STUDENTS AT UNIVERSITY

Maria D. Kleymyonova¹, Lyubov G. Kim², Pyotr N. Zvyagintsev³, Vyacheslav A. Ivanov⁴

*Plekhanov Russian University of Economics^{1, 2, 3, 4}
Moscow, Russia*

¹ Lecturer, Department of Physical Education
ph.: +7(916)637-56-31, e-mail: kleymenovamd97@mail.ru
ORCID 0009-0008-1421-0005

² Senior Lecturer, postgraduate student of the Department of Physical Education
ph.: +7(926)348-38-29, e-mail: Kim.LG@rea.ru
ORCID 0009-0001-9989-9540

³ Senior lecturer, postgraduate student of the Department of Physical Education
ph.: +7(911)187-14-04, e-mail: Zvyagintsev.pn@rea.ru
ORCID 0009-0007-1135-4268

⁴ PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(926)115-45-70, e-mail: Ivanov.VA@rea.ru
ORCID 0000-0003-2945-7015

Abstract. Rationale. Cognitive abilities play an important role in student activity, as they influence the student's perception of information and its analysis. They also correlate with mental processes such as memory, attention and speech. All this is essential in the learning process at any level of education. Studying the effect of physical activity on the cognitive abilities of students can make the learning process at university more effective. **The purpose.** To study the existence of a correlation between the introduction of swimming into the physical education of students and the improvement of professionally important qualities of psychology students at the university. **Materials and methods.** A survey was conducted among psychology students at the Plekhanov Russian University of Economics. **The results.** The aquatic environment significantly affects the cognitive abilities and psychological state of psychology students. **Conclusion.** Swimming affects students' cognitive abilities.

Keywords: aquatic environment, cognitive abilities, students, university.

Cite as: Kleimenova, M. D., Zvyagintsev, P. N., Kim, L. G., Ivanov, V. A. (2024) Influence of the aquatic environment on the formation of professionally important qualities of psychology students at a university. Physical Culture and Health. (1), 117-121. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_1_117.

Received 10.01.2024

Accepted 28.03.2024