

По итогам проведенных контрольных испытаний была выявлена следующая положительная динамика всех функциональных показателей в экспериментальной группе:

– частота дыхания до и после нагрузки у испытуемых в абсолютных показателях снизилась на 1,6 и соответственно на 1,8 раз в минуту при $P > 0,05$. На наш взгляд снижение показателей частоты дыхания объясняется наличием большого количества аэробных и дыхательных упражнений на занятиях, что способствует удлинению выдоха и уменьшению вдохов;

– фактический прирост ЖЕЛ достоверно увеличился на 319 мл, и в среднем показатель составил 2948,6 мл при $P < 0,05$. Прирост жизненной ёмкости лёгких в исследуемой группе составил 12,1 %;

– при проведении пробы Штанге время задержки дыхания в исследуемой группе достоверно увеличилось на 4,9 секунды, и в среднем составило 35,4 секунд при $P < 0,05$;

– при проведении пробы Генче время задержки дыхания в исследуемой группе достоверно увеличилось на 5,3 секунды и составило 31,5 секунды при $P < 0,05$;

– повышение показателей относительного PWC_{170} свидетельствует о повышении физической работоспособности студенток вуза в процессе проведения эксперимента.

Таким образом, описанные выше полученные результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что разработанные нами планы работы на год для студенток основного отделения, способствуют повышению уровня, функционального состояния. Повышение функциональных показателей студенток, на наш взгляд, достигается путем включения блоков современных оздоровительных систем в структуру занятия по физической культуре.

Список используемой литературы

1. Новицкая, В. И. Педагогический контроль в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]: метод. рекомендации Минск: БГУ, 2019. 60 с. URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/224296/1/Novickaya.pdf> (дата обращения: 02.03.2025).

2. Швайликова, Н. В., Малиновский А. С. Влияние современных оздоровительных систем на функциональные показатели студенток университета / Н. В. Швайликова, А. С. Малиновский // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы X Междунар. науч.-практ. конф. Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина, 2024. С. 47–49.

3. Швайликова, Н. В. Применение оздоровительных систем на занятиях по физической культуре со студентками университета / Н. В. Швайликова // Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]: сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. данные (2,03 МБ). Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2023. С. 115–118.

А. А. Юрошкевич

г. Гомель, Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ МЕНТАЛЬНОЙ ПРОЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Современная система спортивной подготовки в вузах предъявляет высокие требования не только к физическому состоянию студентов-спортсменов [3, 4], но и к психологическим ресурсам.

Эффективность деятельности в условиях соревновательного стресса напрямую зависит от способности к эмоциональной саморегуляции, управления давлением и сохранения концентрации. В этом контексте ключевым психологическим конструктом выступает ментальная прочность, понимаемая как интегральная характеристика личности, обеспечивающая устойчивость к стрессу и постоянство в достижении целей [6]. Её развитие тесно связывают с эмоциональным интеллектом (ЭИ) – способностью распознавать, понимать и управлять своими и чужими эмоциями [1, 8]. Несмотря на растущий интерес к данной проблематике, вопрос о специфике взаимосвязи ЭИ и ментальной прочности у студентов, занимающихся различными командными видами спорта, остается недостаточно изученным [5, 7].

Цель исследования – выявление характера взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и ментальной прочности у студентов-спортсменов, специализирующихся в командных игровых дисциплинах.

Задачи исследования: 1. Изучить уровневые показатели и структурные особенности ментальной прочности у студентов, занимающихся баскетболом, гандболом, волейболом, и у студентов, не занимающихся спортом.

2. Оценить развитие компонентов эмоционального интеллекта в указанных группах; выявить наличие и направленность корреляционных связей между показателями ЭИ и ментальной прочности.

3. Разработать практические рекомендации по развитию данных качеств в образовательно-тренировочном процессе.

В исследовании приняли участие 53 студента технического вуза в возрасте 19–22 лет, которые были разделены на четыре группы: баскетболисты ($n = 13$), гандболисты ($n = 13$), волейболисты ($n = 14$) и контрольная группа студентов, не занимающихся спортом ($n = 13$). Для диагностики ментальной прочности использовалась Mental Toughness Scale (MTS) [6] в адаптации, позволяющая оценить четыре компонента: уверенность, контроль, восстановление и целеустремлённость. Эмоциональный интеллект исследовался с помощью краткой формы опросника TEIQue-SF (адаптация Е. А. Крюковой, М. А. Шестовой, 2020) [2, 7], диагностирующей такие аспекты, как благополучие, эмоциональность, самоконтроль и социальность. Статистическая обработка данных проводилась с использованием критерия Крускала–Уоллиса для межгруппового сравнения, U-критерия Манна–Уитни для парных сравнений, корреляционного анализа Спирмена и линейного регрессионного анализа.

Результаты исследования выявили существенные межгрупповые различия в уровне ментальной прочности. Как видно из таблицы 1, наивысшие общие показатели MTS продемонстрировали баскетболисты, тогда у студентов, не занятых в спорте, были зафиксированы статистически значимо более низкие результаты ($p < 0.001$). При этом внутри структуры ментальной прочности у баскетболистов доминирует компонент «целеустремлённость», а наиболее низкие показатели по шкале «контроль» наблюдаются в контрольной группе.

Таблица 1 – Показатели ментальной прочности (MTS) в исследуемых группах (нормированные баллы)

Группа	Уверенность	Контроль	Восстановление	Целеустремлённость	Общий балл
Баскетболисты	5.9 ± 0.5	5.7 ± 0.4	5.8 ± 0.6	6.0 ± 0.3	94.3 ± 5.2
Гандболисты	4.8 ± 1.2	4.6 ± 1.0	4.5 ± 1.3	4.9 ± 1.1	72.1 ± 12.4
Волейболисты	5.4 ± 0.7	5.0 ± 0.6	5.2 ± 0.9	5.3 ± 0.8	85.5 ± 8.3
Студенты	4.2 ± 0.9	4.1 ± 0.8	4.0 ± 1.1	4.5 ± 1.0	64.2 ± 10.1

Анализ профиля эмоционального интеллекта (таблица 2) показал иную картину. Наивысшие интегральные показатели по опроснику TEIQue-SF были отмечены у гандболистов, которые лидировали по шкалам «эмоциональность» и «социальность». Напротив, у баскетболистов, демонстрирующих высокую ментальную прочность, был выявлен относительно низкий показатель по шкале «самоконтроль».

Таблица 2 – Показатели эмоционального интеллекта (TEIQue-SF) в исследуемых группах

Группа	Благополучие	Эмоциональность	Самоконтроль	Социальность
Баскетболисты	20.9 ± 3.5	25.1 ± 4.0	18.9 ± 3.4	21.7 ± 3.8
Гандболисты	23.5 ± 2.7	27.2 ± 4.3	21.4 ± 3.0	24.9 ± 3.2
Волейболисты	21.3 ± 3.8	24.8 ± 3.9	19.7 ± 3.1	22.6 ± 3.7
Студенты	22.1 ± 3.2	26.5 ± 4.1	20.8 ± 2.9	23.4 ± 3.5

Корреляционный анализ выявил сильные положительные связи между отдельными компонентами двух конструкторов. Наиболее тесная взаимосвязь наблюдалась между шкалой «социальность» (ЭИ) и «благополучие» (ЭИ) ($r = 0.72$, $p < 0.01$), а также между «целеустремлённостью» (MTS) и общим уровнем эмоционального интеллекта ($r = 0.68$, $p < 0.01$). Регрессионный анализ подтвердил, что именно компоненты ЭИ, в особенности «социальность» и «самоконтроль», являются значимыми предикторами общего уровня ментальной прочности.

Обсуждение полученных результатов позволяет сделать ряд важных выводов. Во-первых, подтверждается тесная взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и ментальной прочностью, что согласуется с данными зарубежных исследований [7, 8]. Во-вторых, выявленные межвидовые различия среди спортсменов указывают на специфику формирования психологических характеристик в разных спортивных дисциплинах [5, 9]. Высокая целеустремлённость баскетболистов при относительном дефиците навыков самоконтроля может быть следствием динамичного и агрессивного характера игры, где доминирует установка на быстрое атакующее действие. В свою очередь, сбалансированный профиль гандболистов, вероятно, обусловлен необходимостью более тесного и постоянного тактического взаимодействия, требующего высокого уровня эмоционального взаимопонимания и регуляции.

Низкие показатели ментальной прочности у студентов, не занимающихся спортом, свидетельствуют о фрагментарности и недостаточной сформированности их психологической устойчивости [3, 4]. Это подчеркивает развивающую роль командного спорта как среды, которая стихийно формирует навыки совладания со стрессом и межличностного взаимодействия [10].

В заключение следует отметить, что эмоциональный интеллект выступает значимым фактором развития ментальной прочности у студентов-спортсменов [1, 6]. Однако структура этой взаимосвязи может варьироваться в зависимости от специфики вида спорта [5, 7]. Полученные результаты указывают на практическую необходимость целенаправленного развития эмоционального интеллекта, в частности навыков самоконтроля и социальной чуткости, в рамках психолого-педагогического сопровождения учебно-тренировочного процесса [9, 10]. Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка и апробация тренинговых программ, направленных на комплексное развитие выявленных компонентов.

Список использованной литературы

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–86.
2. Крюкова, Е. А. Эмоциональный интеллект в структуре интеллектуально-личностного потенциала человека: черта или способность? (адаптация TEIQue-SF) / Е. А. Крюкова, М. А. Шестова // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3 (39). – С. 18–30. doi:10.11621/npj.2020.0402.
3. Осипенко, Е. В. Самооценка здоровья и образа жизни школьниками Гомельского региона / Е.В. Осипенко // Вестник Томского государственного университета: мультидисциплинарный научный журнал. – 2018. – №431. Июнь. – С. 166–169.

4. Осипенко, Е. В. Самооценка физического здоровья студентами учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» / Е. В. Осипенко // Вестник Томского гос. ун-та: мультидисциплинарный научный журнал. – 2019. – №439. – С. 173–177.
5. Федунина, Н. Ю. Эволюция понятия «ментальная прочность» в зарубежной спортивной психологии [Электронный ресурс] / Н. Ю. Федунина // Современная зарубежная психология. 2017. – Т. 6. – № 4. С. 77–83.
6. Clough P. Mental toughness: The concept and its measurement / P. Clough, K. Earle, D. Sewell // In: Cockerill I. (Ed.), Solutions in sport psychology. – London: Thomson Learning, 2002. – P. 32–45.
7. Laborde S. Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction / S. Laborde, F. Dosseville, F. Guillén, E. Chávez // Psychology of Sport and Exercise. – 2014. – Vol. 15(5). – P. 481–490.
8. Mayer J. D. Emotional Intelligence: New ability or eclectic traits? / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso // American Psychologist, 2016, Vol. 71 (6), pp. 486–497.
9. Osipenko, E. V. Automated complex «SPORTES 1.0» – as a tool formation of information space the process of physical education / E. V. Osipenko // Science and Education, 2010, №6. – pp. 129-132.
10. Osipenko, E. V. The model of automated pedagogical control of physical state and the state of the sphere of demands, motives and values of physical culture of pupils of general secondary education establishments / E. V. Osipenko, V. N. Starchenko // Science and Education, 2013, №4. – pp.165–168.

А. А. Юрошкевич

г. Гомель, Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КОМАНДНЫМИ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ НА РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНОЙ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Современная система высшего образования предъявляет повышенные требования к когнитивным функциям студентов технических специальностей. Им необходимо быстро обрабатывать большие объемы информации, адаптироваться к изменяющимся условиям, творчески подходить к решению инженерных задач и эффективно работать в команде. В этом контексте когнитивная гибкость – способность человека переключаться между различными мысленными установками, стратегиями поведения и генерировать альтернативные решения в ответ на изменение ситуации – становится ключевым компетентностным качеством.

Проблема развития когнитивных функций средствами физической культуры и спорта является активно разрабатываемой в современной психологии и педагогике. Многочисленные исследования подтверждают положительную связь между физической активностью и когнитивным функционированием [1, 2]. Однако вопрос о том, какие именно виды физической активности оказывают наиболее избирательное и выраженное воздействие на конкретные когнитивные функции, такие как когнитивная гибкость, остается открытым. В частности, недостаточно изучено сравнительное влияние различных командных спортивных игр, каждая из которых предъявляет уникальные требования к скорости принятия решений, переключению внимания и взаимодействию в команде [3].

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных средств развития когнитивной гибкости у студентов технических вузов в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».