

степеней / Л. А. Онучин, Д. Н. Новожилов // *Научный журнал* 2019. – № 11(45). – С. 83-85.

2. Дорогинская, П.В. Занятия физической культурой при миопии/ П.В. Дорогинская, С.Ю. Щетинина // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*, 2020. – №5-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-pri-miopii> (дата обращения: 14.03.2023).

3. Седнева, А. В. Влияние занятий физической культурой на миопию и ее прогрессирование / А. В. Седнева, О. А. Гарбаль // *Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: Сборник материалов VIII Международной научно-технической конференции, Минск, 21 октября 2022 года.* – Минск: Белорусский национальный технический университет, 2023. – С. 44-48.

4. Кадочникова, Ю.В. Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения: учеб. -метод. пособие / Ю. В. Кадочникова, Ж. В. Хорькова; [науч. ред. Ю. В. Кузнецова]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 108 с.

УДК 159.923:316.647.5:165.3:796:378.4-057.87

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Гвоздева Т.А., научный руководитель – **Марцинович Л.И.**

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,

г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Повышение качества спортивной подготовки, проявляемое в желании побеждать, сопровождается ужесточением конкурентной борьбы, требующей высокой способности личности организовывать свою деятельность и межличностное взаимодействие в зависимости от изменившихся условий и готовности к принятию решения в условиях неопределенности. Новые условия расширяют способы самореализации, и такое личностное качество, как толерантность к неопределенности, является важным ресурсным фактором, определяющим эффективность тренировок и соревновательной деятельности, а также достижение большего успеха в тренерской и педагогической работе спортсмена [1].

Феномен «толерантность к неопределенности» впервые был описан Э. Френкель-Брунsvик как отношение личности к неопределенной, двусмысленной, неоднозначной, динамичной, изменяющейся ситуации; как способность человека принимать решения в ситуациях нехватки информации и рассматривается в качестве ресурса адаптации в этих условиях [2]. Неопределенность межличностных отношений представлена в российской психологии в связи с понятием межличностной интолерантности к неопределенности (Т.В. Корнилова) [2]. В зарубежных психологических моделях принятия решений понятию неопределенности отводят центральную позицию в контексте ситуации выбора [2]. А.В. Карпов относит толерантность к неопределенности к интегральным способностям, включая в данную группу способности к целеполаганию, прогнозированию, принятию решений и самоконтролю [2]. Принятие решения в условиях неопределенности связано с выбором. Выбор позволяет снизить уровень неопределенности ситуации, так как он способствует преобразованию ситуации и делает ситуацию более предсказуемой [3].

Однако исследования, посвященные изучению толерантности к неопределенности в структуре личности обучающихся с учетом приобретения будущей профессии нам не известны. В связи с этим целью нашего исследования стало исследование толерантности к неопределенности в структуре черт личности студентов факультета физической культуры и спорта относительно пятифакторной модели личности.

Материал и методы. Материалом для проводимого эмпирического исследования

выступили студенты 1 курса факультета физической культуры и спорта дневной формы обучения ВГУ имени П.М. Машерова в количестве 40 человек. В работе были использованы следующие эмпирические методы: «Новый опросник толерантности к неопределенности» (Т.В. Корнилова, 2010) [4], шкала «Готовность к принятию решений» (Т.В. Корнилова, 1995) [4], «Пятифакторный опросник личности 5PFQ» (А.Б. Хромов, 1999) [5]. Методы обработки полученных данных – количественные (программа MS Excel), статистические – метод ранговой корреляции Спирмена (программа IBM SPSS Statistics); качественный анализ.

Результаты и их обсуждение. По шкале «Толерантность к неопределенности» (ТН): у 18 респондентов (45%) высокий уровень, у 22 (55%) – средний. Высокий уровень – стремление к изменениям, новизне и оригинальности, предпочтение более сложных задач, самостоятельность и выход за рамки принятых ограничений. По шкале «Межличностная интолерантность к неопределенности» (МИТН): у 4 респондентов (10%) высокий уровень, у 31 (77%) – средний, у 5 (13%) – низкий. Высокий уровень – стремление к максимальной ясности, прозрачности и контролю в межличностных отношениях. Низкий уровень – принятие неопределенности в сфере межличностных отношений. По шкале «Готовность к принятию решения» (ПР): у 22 респондентов (55%) высокий уровень, у 17 (43%) – средний, у 1 (2%) – низкий. Высокий уровень – принятие неопределенности как готовность мыслить и действовать в ситуации выбора. Низкий уровень – неспособность к выбору убеждения или образа действия среди нескольких возможных альтернативных вариантов.

Проанализированы связи между показателями шкал «ТН», «МИТН», и «ПР». Между показателями по шкалам «ТН» и «ПР» выявлена высокая положительная связь ($r=0,666$ $p=0,000$). Спортсмены, стремящиеся к разрешению проблем, принимают решения не как нечто статичное и заданное, а как один шаг, возможность что-либо изменить, что-то переделать. Между показателями по шкалам «ТН» и «МИТН», «МИТН» и «ПР» связи не выявлено.

Проанализированы взаимосвязи шкал «Толерантность к неопределенности», «Межличностная интолерантность к неопределенности», «Готовность к принятию решения» с чертами личности относительно пятифакторной модели личности.

По шкале «ТН» показатели положительно связаны с экстраверсией ($r=0,552$ $p=0,000$) и ее компонентами: доминирование ($r=0,444$ $p=0,004$), общительность ($r=0,380$ $p=0,016$), поиск впечатлений ($r=0,520$ $p=0,001$), привлечение внимания ($r=0,466$ $p=0,002$); с фактором отношение к людям ($r=0,337$ $p=0,033$) и его компонентом понимание ($r=0,319$ $p=0,045$); с волевой регуляцией поведения ($r=0,456$ $p=0,003$) и ее компонентом настойчивость ($r=0,472$ $p=0,002$); с открытостью опыту ($r=0,608$ $p=0,000$) и со всеми ее компонентами: любопытство ($r=0,464$ $p=0,003$), любознательность ($r=0,397$ $p=0,011$), артистичность ($r=0,512$ $p=0,001$), сензитивность ($r=0,347$ $p=0,028$), пластичность ($r=0,364$ $p=0,021$); отрицательно связаны с компонентом нейротизма напряженность ($r=-0,353$ $p=0,026$).

В структуре черт личности спортсменов конструкт «Толерантность к неопределенности» наиболее тесно связан с открытостью опыту. Открытость опыту показывает, насколько человек оригинален, открыт для всевозможных стимулов, насколько широк круг его интересов, и насколько он готов к риску. Риск является неотъемлемой частью жизни любого спортсмена [1]. Современные социальные тенденции в мире, не могут не отражаться на системе спортивной подготовки и объективно приводят к расширению рискованного пространства, что влечет за собой увеличение тех последствий, которые будут значимыми для самого спортсмена. Спортсмены, обладающие высокой открытостью опыту, характеризуются потребностью в разнообразии и мотивированы на поиск незнакомого. Это согласуется с представлениями о толерантной к неопределенности личности. Спортсмены, обладающие высокой толерантностью к неопределенности, стремятся к неопределенности, принимают неопределенность, воспринимают неопределенные ситуации как желаемые и интересные, и, наоборот, спортсмены с низкой толерантностью к неопределенности воспринимают неопределенные ситуации как источники угрозы и рассматривают их в качестве реальных или потенциальных источников психологического дискомфорта.

Отмечается высокая положительная связь с экстраверсией. Экстраверты обладают большим количеством энергии, отзывчивы, жизнерадостны, уверены в себе, любят людей, предпочитают большие группы, любят возбуждение и стимуляцию и имеют веселый нрав. Спортсмены, толерантные к неопределенности, стремятся к новизне, изменениям и оригинальности. В основе этого стремления как раз и может лежать поиск впечатлений и привлечение внимания. А также толерантность к неопределенности может проявляться как способность адаптации к быстро меняющимся условиям совместной деятельности и окружающей среды.

Отмечается средняя положительная связь с волевой регуляцией поведения и с ее компонентом – настойчивостью. Волевая регуляция поведения является существенным фактором личности спортсмена [1]. Серьезные занятия спортом носят добровольный характер и требуют настойчивости и регулярного приложения усилий в течение длительного периода времени, при этом человеку приходится преодолевать целый ряд внешних и внутренних препятствий, и потому для спортсмена важна высокая способность к принятию условий неопределенности и умение действовать в них.

Средняя положительная корреляция с фактором «отношение к людям» и с его компонентом понимание. В спортивной деятельности существенным и определяющим является уровень профессиональной подготовленности, авторитетность, тогда как способы и формы общения приобретаются и корректируются в процессе взаимодействия [1]. Целенаправленное общение не просто удовлетворяет потребность в межличностном общении, а выступает как средство управления поведением и действиями других. И потому чем выше у спортсменов проявление привязанности, потребности быть рядом с другими людьми, желание кому-либо помогать и сопереживать, чем выше способность воспринимать и осознавать мотивы поведения другого, тем выше способность принимать другую личность во всей ее естественной многогранности, и при взаимодействии с другими избегать разногласий.

По шкале «МИТН» показатели положительно связаны с нейротизмом ($r=0,636$ $p=0,000$) и со всеми его компонентами: тревожность ($r=0,376$ $p=0,017$), напряженность ($r=0,389$ $p=0,013$), депрессивность ($r=0,535$ $p=0,000$), самокритика ($r=0,334$ $p=0,035$), эмоциональная лабильность ($r=0,379$ $p=0,016$); отрицательно связаны с настойчивостью (компонентом фактора «волевая регуляция поведения») ($r=-0,329$ $p=0,038$).

Конструкт «Межличностная интолерантность к неопределенности» у спортсменов наиболее тесно связан с нейротизмом. Сущностью нейротизма является общая тенденция испытывать негативные аффективные состояния. Лица, имеющие высокие баллы по шкале нейротизма, склонны к иррациональным идеям, хуже контролируют свои импульсы и хуже, чем другие, справляются со стрессами. И соответственно, вынуждены стремиться к максимальной ясности, прозрачности и контролю в межличностных отношениях, так как неопределенность в отношениях с другим человеком вызывает тем больший дискомфорт, чем выше степень значимости этих конкретных отношений для данной личности. Чем выраженнее у спортсменов неспособность контролировать свои эмоции и импульсивные влечения, тем выше точность в восприятии ролей, излишняя категоричность суждений, крайность деления людей на «своих» и «чужих». Что, вероятно, может быть обусловлено включенностью в ситуацию жесткой конкурентной борьбы.

Средняя отрицательная связь с настойчивостью. Чем более выражена пассивность при возникновении препятствий и неумение человека мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями, тем меньше способность принимать сложные реалии в отношениях с другими людьми. То есть, спортсмены, не умеющие целеустремленно решать поставленную задачу, неустойчивы, монологичны, статичны во взаимодействии с людьми и беспомощны в ситуации неопределенности при коммуникации.

По шкале «ПР» показатели положительно связаны с экстраверсией ($r=0,416$ $p=0,008$) и ее компонентом поиск впечатлений ($r=0,315$ $p=0,047$); с волевой регуляцией поведения ($r=0,419$ $p=0,007$) и ее компонентами настойчивость ($r=0,408$ $p=0,009$) и ответственность

($r=0,387$ $p=0,014$); с открытостью опыту ($r=0,515$ $p=0,001$) и такими его компонентами, как любопытство ($r=0,422$ $p=0,007$), артистичность ($r=0,320$ $p=0,044$), пластичность ($r=0,423$ $p=0,007$). Принятие решения является неотъемлемым и значимым этапом соревновательной деятельности спортсмена, представляющим собой интеллектуальную деятельность субъекта по переработке информации о ситуации и определяющим эффективность его дальнейших действий [1]. Каждый процесс принятия решения приводит к окончательному выбору, который может или не может побудить к действию. Готовность к принятию решения в ситуации неопределенности определяется как свойство личностной саморегуляции, проявляемое человеком при принятии решений и выборе стратегий действия в условиях неопределенности [3].

В структуре черт личности спортсменов готовность к принятию решения наиболее тесно связана с открытостью опыту. Чем более выражен у человека подвижный стиль сознания, который позволяет ему создавать новые ассоциации между отдаленно связанными идеями, тем выше у него готовность к окончательному выбору убеждения или образа действий в ситуации неопределенности. Это позволяет спортсмену быстро оценивать ситуацию, принимать оптимальные решения и воплощать их в процессе спортивной деятельности.

Средняя положительная связь с экстраверсией и ее компонентом поиск впечатлений. Типичные экстраверты склонны к рискованным поступкам, что определяет высокий уровень готовности к принятию решений. У спортсменов тенденция к поиску ранее неизведанных, разнообразных и интенсивных ощущений и переживаний и подвергание себя физическому и социальному риску ради такого чувственно-эмоционального опыта, предполагает принятие неопределенности как готовности мыслить и действовать в ситуации выбора.

Средняя положительная связь с волевой регуляцией поведения и такими ее компонентами как настойчивость и ответственность. Спортсмены настойчивы в деятельности и готовы принимать решения, даже если последствия выбора трудно прогнозировать. Готовность держать ответ за исполненное, отвечать за порученное, добровольно принимать наказание за неверно выполненное, предполагает у спортсменов готовность к окончательному выбору в условиях новизны ситуации, неполноты информации и неизвестности последствий выбора.

Заключение. Таким образом, на основании проведенного эмпирического исследования, посвященного изучению толерантности к неопределенности в структуре черт личности студентов факультета физической культуры и спорта относительно пятифакторной модели личности, были сделаны следующие выводы:

Во-первых, результаты исследования позволяют предположить, что толерантность к неопределенности и готовность к принятию решения являются существенными качествами личности спортсмена.

Во-вторых, были выявлены статистически значимые связи по показателям толерантности к неопределенности с экстраверсией, и такими ее компонентами, как доминирование, общительность, поиск впечатлений, привлечение внимания; с фактором отношение к людям и его компонентом понимание; с волевой регуляцией поведения и ее компонентом настойчивость; с открытостью опыту и со всеми ее компонентами: любопытство, любознательность, артистичность, сензитивность, пластичность; с компонентом нейротизма напряженность.

В-третьих, были выявлены статистически значимые связи по показателям межличностной интолерантности к неопределенности с нейротизмом и со всеми его компонентами: тревожность, напряженность, депрессивность, самокритика, эмоциональная лабильность; с настойчивостью (компонентом фактора «волевая регуляция поведения»). С факторами «экстраверсия», «отношение к людям», «открытость опыту» корреляции не выявлено.

В-четвертых, были выявлены статистически значимые связи по показателям готовности к принятию решения в ситуации неопределенности с экстраверсией и ее компонентом поиск

впечатлений; с волевой регуляцией поведения и ее компонентами настойчивость и ответственность; с открытостью опыту и такими ее компонентами, как любопытство, артистичность, пластичность. С факторами «отношение к людям» и «нейротизм» корреляции не выявлено.

Литература.

1. Ильин, Е.П. *Психология спорта* / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2012. – 352 с.
2. Леонов, И.Н. *Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта* / И.Н. Леонов [Электронный ресурс] // Вестник удмуртского университета / Философия. Психология. Педагогика. – 2014. – №4. – С. 43–46. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-psiologicheskij-fenomen-istoriya-stanovleniya-konstrukta>. – Дата доступа: 02.12.2022.
3. Корнилова, Т.В. *Риск и принятие решений: психология неопределенности* / Т.В. Корнилова [Электронный ресурс] // Studylib (Электронная библиотека) / Режим доступа: <https://studylib.ru/doc/2359699/t.v.-kornilova-risk-i-prinyatie-reshenij-psiholgiya>. – Дата доступа: 02.12.2022.
4. Корнилова, Т.В. *Новый опросник толерантности к неопределенности* / Т.В. Корнилова // Психологический журнал / Методы и методики, 2010. – Том 31. – № 1. – С. 74–86.
5. Хромов, А.Б. *Пятифакторный опросник личности. Учебно-методическое пособие* / А.Б. Хромов. – Курган: КГУ, 2000. – 24 с.

УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Горячев Д. С., научный руководитель Кудрявин Н. Е.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Здоровый человек, более производитель, соответственно и востребован. Одной из приоритетных задач общего среднего образования считается сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, воспитание бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других граждан, формирование гигиенических навыков и здорового образа жизни. Как и чем поддерживать свой здоровый образ жизни и защитить своё здоровье от неприятностей? Ответом на этот вопрос является такая дисциплина как «Физическая культура и здоровье» [1].

Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура на сегодняшний день — это неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учёбе, работе людей и в досуге. Знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней и поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены чёткие методы, способы и приёмы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения, развития и воспитания. В процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» достигается оздоровительный эффект, восстанавливается и повышается умственная и физическая работоспособность учащихся. К социально и личностно значимым его результатам относятся