

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Где наука, там открытия.
Где спорт, там победа.

3-2026

РАЗВИТИЕ МЕНТАЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ

УДК/UDC 796.05 : 159.9

Поступила в редакцию 17.01.2026 г.



Информация для связи с автором:
ardf_zelenskiy@mail.ru

Доктор педагогических наук **К.Г. Зеленский¹**
Доктор педагогических наук, профессор **Г.Н. Пономарев²**
Доктор педагогических наук, профессор **В.Ф. Костюченко³**
Кандидат педагогических наук, профессор **В.Д. Зверев³**

¹Ставропольский государственный педагогический институт, Ставрополь

²Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

³Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

DEVELOPMENT OF MENTAL SKILLS AT VARIOUS STAGES OF LONG-TERM TRAINING IN SPORTS RADIO DIRECTION FINDING

Dr. Hab. **K.G. Zelenskiy¹**
Dr. Hab., Professor **G.N. Ponomarev²**
Dr. Hab., Professor **V.F. Kostyuchenko³**
PhD, Associate Professor **V.D. Zverev³**

¹Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

²The Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg

³Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg

Аннотация

Цель исследования – выявление уровня развития ментальных навыков у юных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации.

Методика и организация исследования. Научная работа проводилась во время тренировочных мероприятий, в которых приняло участие 95 спортсменов молодежной сборной команды Российской Федерации по спортивной радиопеленгации, выступающих в возрастных группах юношей, девушек, юниоров и юниорок, в числе которых 12 мастеров спорта, 31 спортсмен, имеющих I разряд и КМС, 41 спортсмен с III и II разрядом, 11 спортсменов, имеющих юношеский разряд. Спортсменам было предложено дать ответы на 48 утверждений, которые оценивали уровни сформированности 12-ти различных ментальных навыков по 7-балльной шкале.

Результаты исследования и выводы. Установлено, что наибольшее значение в процессе всей многолетней подготовки как у юношей, юниоров, так и у девушек и юниорок есть ментальные навыки – «уверенность в себе» и «управление тревогой».

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, ментальные навыки, юные спортсмены, многолетняя подготовка.

Abstract

Objective of the study is to identify the level of mental skills development in young athletes at various stages of long-term training in sports radio direction finding.

Methods and structure of the study. The study was conducted during training events involving 95 athletes from the Russian Federation's youth national team in radio direction finding, competing in the age groups of young men, young women, juniors and junior women, including 12 masters of sport, 31 athletes with first-class and candidate master of sports status, 41 athletes with third- and second-class status, and 11 athletes with youth status. The athletes were asked to respond to 48 statements that assessed the levels of development of 12 different mental skills on a 7-point scale.

Results and conclusions. It was found that the most important mental skills in the process of long-term training, both for young men and juniors, as well as for young women and juniors, are 'self-confidence' and 'anxiety management.'

Keywords: sports radio direction finding, mental skills, young athletes, long-term training.

Введение. Спортивная радиопеленгация является сложным техническим видом спорта, где спортсмен на фоне значительных по объему и интенсивности физических и эмоциональных нагрузок выполняет большой объем умственной работы. Для решения задач, которые встают перед спортсменом при прохождении соревновательной дистанции большую роль играет степень развития и сформированности психических процессов, таких как внимание, память, percepция, мышление, воображение, способность анализировать.

Обилие непредсказуемых ситуаций на дистанции и сознание большой роли случайности при поиске радиопередатчиков требует от спортсмена максимальной мобилизации, прежде всего психических сил [2, 3].

Именно поэтому от знания проявлений функционирования психики в целом, а также психических процессов, психических свойств и психического состояния в частности зависит успешность психологической подготовки, проводимой во время тренировочного процесса, что в итоге сказывается на ко-

нечном результате соревновательной деятельности в спортивной радиопеленгации [2].

Выделяются познавательные (когнитивные), эмоциональные и волевые психические процессы. К познавательным процессам относятся ощущение, восприятие, память, внимание, мышление и др. Проявление эмоций и воли в рамках психических процессов заключается в особенностях реагирования субъекта. Если эмоциональное реагирование является первичной формой психорегуляции (бессознательной), то волевое регулирование – форма активного (сознательного) управления целенаправленной деятельностью [1].

Ментальный навык понимается как умение использовать когнитивные процессы для реализации поставленных целей. Он является важным элементом психологической подготовки, развитие которого определяется умением управлять психофизиологическим состоянием и умственной деятельностью.

Однако на данный момент степень развития ментальных навыков у спортсменов в спортивной радиопеленгации не изучена, что выдвигает тему нашего исследования в число актуальных.

Цель исследования – выявление уровня развития ментальных навыков у юных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации.

Методика и организация исследования. С целью комплексной оценки уровня психологической подготовленности были выделены ментальные навыки и проведена диагностика посредством применения Оттавского теста оценки ментальных навыков (OMSAT) с целью выявления сильных сторон ментальной подготовки спортсмена (К. А. Бочавер, Д. В. Бондарев, Л. М. Довжик, 2023) [4].

Структура приведенного теста содержит двенадцать ментальных навыков, представляющих различные стороны психологической подготовленности спортсмена: целеустремленность; трудолюбие; уверенность в себе; стрессоустойчивость; управление тревогой; релаксация; мобилизация; концентрация; помехоустойчивость; имагинация; идеомоторика; планирование.

В ноябре 2024 года во время тренировочных сборов, проводимых на федеральных базах спортивной подготовке в гг. Сочи, Кисловодске и Алуште принимали участие спортсмены различного возраста и квалификации, что позволило определить уровень психологической подготовленности характерный для различных этапов многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации.

Всего в эксперименте приняло участие 95 спортсменов молодежной сборной команды Российской Федерации

по спортивной радиопеленгации относящихся к возрастным группам юниоров 17–19 лет (M19 – n=22), юниорок 17–19 лет (Ж19 – n=13), юношей 15–16 лет (M16 – n=23), юношей 13–14 лет (M14 – n=13), девушек 15–16 лет (Ж16 – n=16), юношей 13–14 лет (M14 – n=8), в числе которых 12 мастеров спорта, 31 спортсмен, имеющий разряд кандидат в мастера спорта и I спортивный разряд, 41 спортсмен с III и II разрядом, 11 спортсменов, имеющих юношеский разряд.

Спортсменам было предложено дать ответы на 48 утверждений, которые оценивали уровни сформированности 12-ти различных ментальных навыков по 7-балльной шкале.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты, полученные в процессе исследования посредством применения Оттавского теста, [4] приведены в таблице.

С целью наглядной визуализации динамики изменения показателей сформированности ментальных навыков на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации результаты исследования перенесены на лепестковые диаграммы, которые показаны рис. 1 и 2. Анализ полученных результатов показал, что у юношей 13–14 лет наибольшие показатели имеют ментальные навыки: уверенность в себе – 5,4±1,0; целеустремленность – 5,0±0,9; управление тревогой – 5,0±1,1. Достаточно высокие показатели на данном этапе у ментальных навыков – имагинация (4,9±0,8) и планирование (4,9±1,1). В то же время юноши 13–14 лет еще не обладают в достаточной степени навыками, позволяющими адекватно реагировать на разнообразные стрессовые воздействия (стрессоустойчивость, 4,2±0,7), а также сохранять или восстанавливать концентрацию внимания в условиях сбивающих факторов (помехоустойчивость, 4,1±0,6) (см. табл., рис. 1).

У юношей 15–16 лет, также как и у юношей 13–14 лет наибольшие значения у ментальных навыков – уверенность в себе (5,6±1,0), целеустремленность (5,1±1,1), управление тревогой (5,1±1,3). Кроме этого, возрастает уровень способности направлять и поддерживать внимание на критически важных для достижения результатов целях и процессах (концентрация, 5,1±1,3) и способности творчески формировать и использовать конкретные двигательные образы и образы победы (имагинация, 5,1±1,2).

Анализируя данные сильнейших юниоров 17–19 лет следует отметить, что абсолютно максимальных значений как относительно юношей, так и юниорок и девушек достигает показатель ментальных навыков – уверенность в себе (5,9±0,3) и управление тревогой (5,8±0,9). Также на данном этапе подготовки высокие значения наблюдаются у ментальных навы-

Таблица. Показатели уровня сформированности ментальных навыков у юношей и девушек различных возрастных групп в спортивной радиопеленгации, условные баллы ($\bar{X} \pm \sigma$)

Ментальный навык	Возрастная группа, возраст					
	юноши, юниоры			девушки, юниорки		
	13-14 лет	15-16 лет	17-19 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Целеустремленность	5,0±0,9	5,1±1,1	4,9±0,9	5,2±0,9	5,1±1,2	5,0±1,0
Трудолюбие	4,7±1,1	4,4±1,2	3,9±1,1	4,3±1,6	4,8±1,2	3,6±0,9
Уверенность в себе	5,4±0,8	5,6±0,7	5,9±0,3	5,3±1,0	5,2±1,1	5,3±0,9
Стрессоустойчивость	4,2±0,7	4,4±1,3	5,0±1,0	3,9±0,5	4,1±0,7	4,5±0,4
Управление тревогой	5,0±1,1	5,1±1,3	5,8±0,9	5,1±1,2	5,1±0,8	5,3±1,2
Релаксация	4,6±0,6	4,6±1,1	4,7±1,3	3,8±0,4	4,0±0,8	4,6±0,9
Мобилизация	4,7±0,8	4,9±1,0	5,1±0,9	4,7±0,8	4,7±0,9	4,8±0,8
Концентрация	4,4±1,0	5,1±1,3	5,2±1,2	4,5±0,4	4,6±0,5	5,0±0,7
Помехоустойчивость	4,1±0,6	4,5±1,0	4,6±0,8	3,7±0,9	4,1±0,9	4,0±1,3
Имагинация	4,9±0,8	5,1±1,2	4,9±1,1	4,3±0,7	4,7±0,7	4,9±0,5
Идеомоторика	4,6±1,0	4,5±1,1	4,2±1,3	3,9±1,2	4,3±1,0	4,4±0,6
Планирование	4,9±1,1	4,5±1,3	4,4±1,2	4,1±0,9	4,6±1,1	4,6±1,1



Рисунок 1. Развитие ментальных навыков у юниоров и юношей на различных этапах многолетнего совершенствования в спортивной радиопеленгации

ков – концентрации (5,2±1,2), мобилизации (5,1±0,9) и стрессоустойчивости (5,0±1,0).

Следует отметить, что в мужских возрастных группах наблюдается отрицательная динамика развития таких ментальных навыков, как трудолюбие (M14 – 4,7±1,1; M19 – 3,9±1,1), идеомоторика (M14 – 4,6±1,1; M19 – 4,2±1,3), планирование (M14 – 4,9±1,1; M19 – 4,4±1,2).

Анализ максимальных показателей ментальных навыков в женских возрастных группах свидетельствует о том, что их значения существенно ниже, чем в мужских возрастных группах (см. таблицу).

Наибольшие показатели у девушек 13-14 лет, также как и у юношей этого возраста имеют ментальные навыки: уверенность в себе – 5,3±1,0; целеустремленность – 5,2±0,9; управление тревогой – 5,1±1,2. Значительные показатели на данном этапе у ментальных навыков – мобилизация (4,7±0,8) и концентрация (4,5±0,4). Девушки этого возраста еще не обладают способностью сохранять или восстанавливать концентрацию внимания в условиях сбивающих факторов (помехоустойчивость, 3,7±0,9) (табл. 1, рис. 2).

У девушек 15–16 лет, также как и на предыдущем этапе многолетней подготовки, наибольшие значения у ментальных навыков – уверенность в себе (5,2±1,1), целеустремленность (5,1±1,2) и управление тревогой (5,1±0,8).



Рисунок 2. Развитие ментальных навыков у юниорок и девушек на различных этапах многолетнего совершенствования в спортивной радиопеленгации

Анализируя показатели юниорок 17-19 лет можно отметить, что наибольшие значения, достигают ментальные навыки – уверенность в себе (5,3±0,8), управление тревогой (5,3±1,2), целеустремленность (5,0±1,0) и концентрации (5,0±0,7).

Также как и в мужских возрастных группах, в женских наблюдается отрицательная динамика развития такого ментального навыка, как трудолюбие (Ж14 – 4,3±1,6; Ж19 – 3,6±0,9).

Выводы. Наибольшее значение в процессе всей многолетней подготовки, как у юношей, юниоров, так и у девушек и юниорок имеют ментальные навыки, характеризующие уверенность спортсмена в достижении своих целей и наличие внутренней веры в собственные силы (уверенность в себе), а также способность приспосабливаться к ситуациям, вызывающим эмоциональное возбуждение (управление тревогой).

У юных спортсменов мужских возрастных групп ментальные навыки, характеризующие уверенность в достижении своих целей (уверенность в себе); способность к стрессоустойчивости (стрессоустойчивость); способность адаптироваться к ситуациям, вызывающим глубокое чувство волнения, страха и тревоги (управление тревогой); способность концентрировать внимание (концентрация); сохранять или восстанавливать концентрацию внимания при наличии множества сбивающих факторов (помехоустойчивость) достоверно (p<0,01–0,05) различаются в зависимости от спортивной квалификации. У девушек и юниорок в зависимости от уровня спортивного мастерства достоверно (p<0,05) различаются показатели ментальных навыков – способность к стрессоустойчивости (стрессоустойчивость); способность к целенаправленному снижению уровня психофизиологического возбуждения (релаксация); способности концентрировать внимание (концентрация) и формировать образы спортивной победы, основанные на ранее приобретённом опыте (имагинация). Развитие остальных ментальных навыков не имеет выраженной зависимости (p>0,05) от этапа спортивной подготовки и уровня мастерства спортсмена.

Результаты исследования показали, что формирование ментальных навыков является важным элементом психологической подготовки в спортивной радиопеленгации, а диагностика их развития – эффективным механизмом её управления.

Литература

1. Бочавер К.А. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие / К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик. – М.: Спорт, 2023. – 232 с.
2. Зеленский К.Г. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Санкт-Петербург, 2021. – 494 с.
3. Зеленский К.Г. Установление доминантных факторов специальной подготовленности спортсменов 15-18 лет в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 14–17.

References

1. Bochaver K.A., Bondarev D.V., Dovzhik L.M. Psihologicheskaya diagnostika v sporte: uchebnoye posobie [Psychological Diagnosis in Sport: A Textbook]. Moscow: Sport, 2023. 232 p.
2. Zelenskiy K.G. Organizatsionno-pedagogicheskoye obespecheniye razvitiya sistemy mnogoletney podgotovki v sportivnoy radiopelengatsii: dissertatsiya na soiskaniye uchenoy stepeni doktora pedagogicheskikh nauk [Organisational and pedagogical support for the development of a long-term training system in sports radio direction finding: abstract of doctor dissertation in pedagogical sciences]. Saint Petersburg, 2021. 494 p.
3. Zelenskiy K.G., Ponomarev G.N. Ustanovleniye dominantnykh faktorov spetsialnoy podgotovlennosti sportsmenov 15-18 let v sportivnoy radiopelengatsii [Dominant progress factors for 15-18 year old radio direction finders]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2019. No. 10. Pp. 14-17.
4. Durand-Bush N., Salmela J.H., Green-Demers I. The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). Sport Psychologist. 2001. No. 15. Pp. 1-19.