

21. Skvortsova E. Yu., Mitchell P. J. Development of an electronic course on teaching listening in the Moodle information educational environment. *Language and culture*, 2016, no. 2(34). (In Russ.) URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-elektronnoy-kursa-po-obucheniyu-audioirovaniyu-v-informatsionnoy-obrazovatelnoy-srede-moodle>.

22. Karavaeva V. G., Androsova S. V. Features of the organization of teaching a foreign language in a distance format based on the Moodle platform: vocabulary. *Humanitarian studies. Pedagogy and Psychology*, 2020, no. 3, pp. 57—71. DOI: 10.24412/2712-827X-2020-3-57-71. (In Russ.)

23. Vikulova L. G., Makarova I. V., Gerasimova S. A. Features of iSpring suite learning platform for teaching foreign languages. *Espacios*, 2018, vol. 39, no 20, pp. 5. (In Russ.)

24. Borbotko L. A. Nersesova E. V., Vishnevskaya E. M. Blended Learning Approach Using Moodle. In: *INTED2019 13th International Technology, Education and Development Conference: Conference proceedings, Valencia, 11—13 March 2019*. Valencia, IATED Academy, 2019. Pp. 8160—8164.

25. Makarova I. V. Technologies for creating interactive multimedia educational projects for undergraduates. Professional formation of a foreign language teacher in the system of pedagogical education. In: *Materials of the international conference dedicated to the 100th anniversary of Professor Galina Vladimirovna Rogova, Moscow, October 12—14, 2017*. Ed. by N. V. Yazykova, L. G. Vikulova. Moscow, Yazyki Narodov Mira, 2017, pp. 162—166. (In Russ.)

26. Berdichevsky A. L., Tareva E. G., Yazykova N. V. *Professionogram of a modern teacher of a foreign language*. Moscow: FLINT, 2021. 48 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 10.08.2022; одобрена после рецензирования 17.09.2022; принята к публикации 24.09.2022.  
The article was submitted 10.08.2022; approved after reviewing 17.09.2022; accepted for publication 24.09.2022.

## Научная статья

УДК 374

DOI: 10.25683/VOLBI.2022.61.451

### Ksenia Sergeevna Shalaginova

Candidate of Psychology, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy,  
Tula State Lev Tolstoy  
Pedagogical University  
Tula, Russian Federation  
shalaginvaksenija99@yandex.ru

### Elena Viktorovna Dekina

Candidate of Psychology, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy,  
Tula State Lev Tolstoy  
Pedagogical University  
Tula, Russian Federation  
kmpedagogika@yandex.ru

### Ксения Сергеевна Шалагинова

канд. психол. наук, доцент,  
доцент кафедры психологии и педагогики,  
Тулский государственный педагогический университет  
им. Л. Н. Толстого  
Тула, Российская Федерация  
shalaginvaksenija99@yandex.ru

### Елена Викторовна Декина

канд. психол. наук, доцент,  
доцент кафедры психологии и педагогики,  
Тулский государственный педагогический университет  
им. Л. Н. Толстого  
Тула, Российская Федерация  
kmpedagogika@yandex.ru

## СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СТАРШЕКЛАСНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

5.8.2 — Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)

**Аннотация.** *Обстоятельства пандемии Covid-19 — вынужденная изоляция, переход на формат ВКС и др. стала причиной ухудшения психоэмоционального состояния выпускников, повышения уровня тревожности, стресса, возникновения дисфункциональных расстройств нервной системы. В качестве основных рассматриваются такие направления социально-педагогической поддержки старшеклассников при подготовке к экзаменам в период пандемии, как формирование адекватной установки относительно процедуры проведения ЕГЭ; обучение методом совладания со стрессом, снятия напряжения; формирование стрессоустойчивости; формирование нового поведения во время подготовки к экзаменам и др. В исследовании приняли участие 18 учеников 11-го класса, из них 11 девушек и 7 юношей. Цель констатирующего этапа эксперимента — выявление особенностей психоэмоционального состояния старшеклассников при подготовке к ЕГЭ в период пандемии. На основе результатов проведенного теоретического анализа констатирующего этапа эксперимента нами разработана*

*программа социально-педагогической поддержки старшеклассников при подготовке к ЕГЭ в период пандемии. Работа по поддержке старшеклассников должна носить комплексный характер и включать разнообразные методы и направления работы. Разработанная нами программа социально-педагогической поддержки старшеклассников при подготовке к ЕГЭ в период пандемии может быть реализована в формате видеоконференцсвязи (ВКС). Это особенно актуально, когда речь идет о возможных ограничениях в связи с пандемией Covid-19 и самоизоляцией. Программа включает три этапа: диагностический: выявление старшеклассников; основной — проведение занятий с выпускниками, консультации родителей, педагогов, старшеклассников по вопросам ЕГЭ; заключительный — подведение итогов реализации программы.*

**Ключевые слова:** *поддержка, помощь, сопровождение, пандемия, ковид, единый государственный экзамен, психоэмоциональное напряжение, стресс, копинг-стратегия, тревожность, саморегуляция*

Для цитирования: Шалагинова К. С., Декина Е. В. Социально-педагогическая поддержка старшеклассников при подготовке к ЕГЭ в период пандемии // Бизнес. Образование. Право. 2022. № 4(61). С. 439—443. DOI: 10.25683/VOLBI.2022.61.451.

## Original article

### SOCIO-PEDAGOGICAL SUPPORT OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN PREPARATION FOR THE UNIFIED STATE EXAM DURING THE PANDEMIC

5.8.2 — Theory and methods of education and upbringing (by area and level)

**Abstract.** *The situation of the Covid-19 pandemic — forced isolation, the transition to the videoconferencing format, etc. — caused the deterioration of the psycho-emotional state of final-year students, increased levels of anxiety, stress, and functional disorders of the nervous system. The main directions of socio-pedagogical support of high school students in preparation for exams during the pandemic are considered as the formation of an adequate attitude regarding the procedure of the Unified State Exam; training in methods of coping with stress, stress relief; the formation of stress resistance; formation of new behavior during preparation for exams, etc. The study involved 18 11th grade students — 11 girls and 7 boys. The purpose of the ascertaining stage of the experiment was to identify the features of the psycho-emotional state of high school students in preparation for the Unified State Exam during the pandemic. Based on the results of the theoretical analysis of the ascertaining stage of the experiment, we have developed a program of*

*socio-pedagogical support for high school students in preparation for the Unified State Exam during the pandemic. Work to support high school students should be comprehensive and include a variety of methods and areas. The program of social and pedagogical support of high school students developed by us in preparation for the Unified State Exam during the pandemic can be implemented in the format of videoconferencing. This is especially true when it comes to possible restrictions in connection with the Covid-19 pandemic and self-isolation. The program includes three stages: diagnostic: identification of high school students, the main one — conducting classes with final-year students, consultations of parents, teachers, high school students on the USE. The final one is summing up the results of the program implementation.*

**Keywords:** *support, aid, assistance, support pandemic, covid, Unified State Exam, psycho-emotional stress, stress, coping strategy, anxiety, self-regulation*

**For citation:** Shalaginova K. S., Dekina E. V. Socio-pedagogical support of high school students in preparation for the unified state exam during the pandemic. *Business. Education. Law*, 2022, no. 4, pp. 439—443. DOI: 10.25683/VOLBI.2022.61.451.

#### Введение

Любая форма проверки знаний является для обучающихся фактором возникновения тревожных состояний. Ситуация пандемии Covid-19 — вынужденная изоляция, переход на формат ВКС и др. — стала причиной ухудшения психоэмоционального состояния выпускников, повышения уровня тревожности, стресса, возникновения дисфункциональных расстройств нервной системы [1—3].

Опираясь на результаты исследований Ю. М. Едихановой, С. А. Залыгаевой и др., А. Б. Кулаковой, можно сделать вывод, что успешность учебной деятельности, в частности успешность сдачи ЕГЭ во многом зависит от психоэмоционального состояния школьников [4—6].

Обучающиеся во многом готовятся к ЕГЭ в школе — дополнительные занятия, кружки, внеурочные занятия, консультации и поддержка учителей, сопровождение психолого-педагогической службы. В ситуации пандемии выпускники вынуждены проявлять самостоятельность, испытывать дефицит живого общения, что во многом отражается на психологической составляющей подготовки.

**Цель исследования** связана с изучением особенностей оказания социально-педагогической поддержки старшеклассникам при подготовке к ЕГЭ в период пандемии, разработке программы социально-педагогической поддержки старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ с учетом ситуации пандемии.

**Научная новизна** исследования: проанализированы основные категории трудностей, возникающих у старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ, направления социально-педагогической поддержки выпускников при подготовке к экзаменам в условиях карантинных мер.

**Теоретическая значимость** исследования состоит в выявлении особенностей оказания социально-педагогической поддержки старшеклассникам при подготовке к ЕГЭ в период пандемии.

**Практическая значимость** исследования заключается в разработке алгоритма программы социально-педагогиче-

ской поддержки старшеклассников при подготовке к ЕГЭ в период пандемии.

#### Основная часть

Проблема возникновения экзаменационной тревожности является одной из наиболее значимых для современных общеобразовательных школ [7]. А. Ю. Лихачева говорит в своих исследованиях о несоответствии знаний и навыков старшеклассников предъявляемым к ним требованиям; о неправильном педагогическом подходе и отклонениях в нервно-психической деятельности школьника [8].

О. О. Олифер, Е. В. Кондрашина, и др. выделяют основные причины возникновения экзаменационного стресса у старшеклассников — большое напряжение организма, психологическое давление, непривычная обстановка во время процедуры сдачи ЕГЭ [9].

С. А. Гапонова, А. Н. Романова рассматривают следующие индивидуально-психологические особенности личности, способные повлиять на результат сдачи единого государственного экзамена — уровень тревожности; особенности локус-контроля; стиль саморегуляции поведения; предпочитаемые копинг-стратегии [10].

Одним из главных факторов, влияющих на преодоление экзаменационного стресса, является определение индивидуальной стратегии действий во время подготовки и написания ЕГЭ, наиболее подходящей для личности [11].

В условиях распространения пандемии Covid-19 в системе образования произошел резкий переход от традиционного обучения к дистанционному. Кроме того, был объявлен режим обязательной самоизоляции, подразумевающий добровольное или вынужденное ограничение контактов с окружающим миром, смену привычного образа жизни, разрыв привычных социальных контактов [12].

Анализ литературы позволяет в качестве основных выделить следующие направления социально-педагогической поддержки старшеклассников при подготовке к экзаменам

в период пандемии — формирование адекватной установки относительно процедуры проведения ЕГЭ; обучение методам совладания со стрессом, снятия напряжения; формирование стрессоустойчивости; формирование нового поведения во время подготовки к экзаменам и др. [13—15].

**Методы исследования:** использована группа теоретических методов, эмпирических методов (тестирование, анкетирование, педагогический эксперимент), методы обработки данных. На этапе проведения диагностики использован следующий инструментарий: анкета «Готов ли я к ЕГЭ?» (авторский вариант), анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой), шкала проявлений тревоги Тейлор (в адаптации Т. А. Немчина), методика определения стрессоустойчивости личности Н. В. Киршевой, Н. В. Рябчиковой, опросник совладения со стрессом СОРЕ К. Карвера, М. Шейера, Дж. Вейнтрауба (в адаптации Т. О. Гордеевой, Е. Н. Рассказовой, Е. Н. Осина, О. А. Сычева, В. Ю. Шевяхова).

В исследовании приняли участие 18 учеников 11 класса, из них 11 девушек и 7 юношей. Цель констатирующего этапа эксперимента — выявление особенностей психоэмоционального состояния старшеклассников при подготовке к ЕГЭ в период пандемии.

Результаты диагностики по анкете «Готов ли я к ЕГЭ?» представлены в обобщенном виде. Ответы рассматривались в процентном соотношении.

Для выявления готовности старшеклассников к экзаменам использован вопрос «Отметьте, насколько Вы оцениваете свою готовность к ЕГЭ» с несколькими вариантами ответа. Ответ «Полностью готов» дали 33 %. 61 % ответили «Скорее готов», 6 % отметили вариант «Скорее не готов».

На вопрос «Вызывает ли трудности подготовка к ЕГЭ?» были получены следующие ответы. Вариант «Да» — 28 %, ответ «Скорее, да» отметили 17 %, варианты «Скорее, нет» и «Нет» указали 38 % и 17 % респондентов соответственно.

Для уточнения характера сложностей, возникающих у старшеклассников, был использован вопрос открытого типа «Какие именно трудности возникают во время подготовки к экзаменам?». Получены следующие результаты: «Не знаю, за что взяться в первую очередь», «Часто отвлекаюсь», «Не хватает на все времени», «Информации слишком много», «Все перемешивается в голове», «Очень устаю», «Слишком переживаю», «Не возникают». Т.е. у старшеклассников возникают преимущественно трудности, связанные с распределением времени.

На открытый вопрос «Что вызывает у Вас наиболее сильные переживания?» старшеклассники дали следующие ответы: «Боюсь не сдать», «Не перейти порог», «Не уверена в своих знаниях», «Боюсь все забыть», «Сложные задания», «Переживаю, что не смогу что-то вспомнить», «Боюсь наделать ошибок в бланке», «Ничего особо не вызывает», «Я уверен, что все будет хорошо».

По показателю «Осведомленность и умелость в процедурных вопросах ЕГЭ» (по анкете «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» модификация методики М. Ю. Чибисовой) у большинства учеников (77 %) выявлен высокий уровень. Это свидетельствует о том, что старшеклассники хорошо осведомлены о процессе проведения ЕГЭ, знают и понимают, каким образом будет проходить сдача экзамена.

По показателю «Способность к самоорганизации и самоконтролю» 56 % имеют высокий уровень; 38 % по данному показателю имеют уровень выше среднего; 6 % — средний уровень. В целом ученики способны самостоятельно организовать свою деятельность, но стоит обратить внимание на трудности, которые могут у них при этом возникать.

По показателю «Экзаменационная тревожность» только у 22 % выявлен низкий уровень. Средний уровень

выявлен у 28 %, у 22 % выявлен высокий уровень экзаменационного стресса.

По шкале проявлений тревоги Тейлор (адаптация Т. А. Немчин) большинство старшеклассников (44 %) имеют средний уровень тревоги с тенденцией к высокому. Подготовка к ЕГЭ и сама процедура его проведения способны выводить учеников из состояния эмоционального спокойствия и равновесия, а также требуют повышенной мобилизации, необходимой для преодоления стресса.

Результаты диагностики по методике определения стрессоустойчивости личности Н. В. Киршевой, Н. В. Рябчиковой показали, что средний уровень стрессоустойчивости выявлен у 38 %, тогда как у 33 % уровень стрессоустойчивости чуть выше среднего. Старшеклассники имеют достаточно высокий уровень самосознания, умеют самостоятельно регулировать самоощущения, возникающие в стрессовых ситуациях.

Результаты диагностики по опроснику совладания со стрессом позволяют говорить о преобладающих копинг-стратегиях в выборке. Копинг-стратегию «Позитивное переформулирование» используют 77 % — стараются переосмыслить стрессовые ситуации с точки зрения положительного опыта. Стратегия «Мысленный уход от проблемы» присуща 83 %. «Концентрация на эмоциях» характерна для 88 %. Копинг-стратегию «Инструментальная социальная поддержка» при борьбе со стрессом выбирают 55 %. «Активное совладание» используют 77 %. «Отрицание» характерно для 61 %; «обращение к религии» — 38 %; «юмор» — 66 %. Абсолютно все респонденты прибегают к стратегии «Подавление конкурирующей деятельности» — избегают деятельности, которая может их отвлекать, и стараются игнорировать другие вещи, чтобы преодолеть стрессовую ситуацию наиболее эффективным и быстрым методом.

Проведенное исследование позволяет сделать **выводы**, согласно которым, несмотря на достаточно хорошие показатели уровня стрессоустойчивости, у 44 % выявлен средний уровень тревоги с тенденцией к высокому, а для 38 % характерен высокий уровень тревоги. Старшеклассники для поддержания стабильного психического и эмоционального состояния склонны употреблять успокоительные лекарственные средства. В целом, основываясь на полученных результатах, можно сказать о необходимости проведения программы социально-педагогической поддержки старшеклассников.

### Заключение

На основе результатов проведенного теоретического анализа констатирующего этапа эксперимента нами разработана программа социально-педагогической поддержки старшеклассников при подготовке к ЕГЭ в период пандемии. Мы склоняемся к тому, что работа по поддержке старшеклассников должна носить комплексный характер и включать разнообразные методы и направления работы.

Комплексность социально-педагогической поддержки подразумевает:

1. Выявление старшеклассников, у которых возникают трудности во время подготовки к ЕГЭ.
2. Определение характера возникающих трудностей.
3. Формирование целевых групп для решения возникающих трудностей.
4. Информационная поддержка старшеклассников (процедура проведения ЕГЭ, специфика процедуры ЕГЭ, проблемы стрессоустойчивости, вопросы о психологическом здоровье и др.).
5. Оказание целенаправленной помощи, направленной на решение конкретных проблем выпускников.
6. Индивидуальные консультации выпускников.
7. Консультации родителей старшеклассников по вопросам ЕГЭ.

Важно отметить, что разработанная нами программа социально-педагогической поддержки старшеклассников при подготовке к ЕГЭ в период пандемии может быть реализована в формате видеоконференцсвязи. Это особенно актуально, когда речь идет о возможных ограничениях в связи с пандемией Covid-19 и самоизоляцией. Программа включает три этапа:

1. Диагностический: выявление старшеклассников, у которых возникают трудности во время подготовки к экзаменам, определение характера трудностей, индивидуальные беседы с учениками.

2. Основной: проведение занятий с целью информирования старшеклассников о процедуре проведения ЕГЭ, специфике процедуры ЕГЭ, проблемах стрессоустойчивости, вопросах психологического здоровья и др., оказание целенаправленной помощи, направленной на решение конкретных проблем выпускников, индивидуальные консультации выпускников, консультации родителей старшеклассников по вопросам ЕГЭ.

3. Заключительный: подведение итогов реализации программы.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ковпак Д. В. Кризис и пандемия опасности и возможности // Психологическая газета. 2020. URL: <https://psy.su/feed/8325/>.
2. Ковшова О. С., Лыгина Д. Д. Психоэмоциональный стресс у лиц молодого возраста в условиях Covid-19 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 7(197). С. 438—444.
3. Кононов А. Н. Качественный анализ отношения к дистанционному формату обучения в условиях пандемии Covid-19 / А. Н. Кононов, А. С. Комиссарова // Вестник Костромского государственного университета. Серия : Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. № 1. С. 17—23.
4. Едиханова Ю. М., Уфимцева Е. Н. Особенности проявления эмоциональных проявлений у подростков в период сдачи ЕГЭ // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2016. № 6. С. 140—143.
5. Залыгаева С. А., Шалагинова К. С., Декина Е. В. Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости старшеклассников // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7. № 4. С. 29—38.
6. Кулакова А. Б., Королева И. А. Эмоциональное состояние как фактор успешности учебной и профессиональной деятельности обучающихся // Вопросы территориального развития. 2013. Вып. 4(4). С. 53—61.
7. Кириллова Я. В., Курочкина Ю. А., Орлова Е. В. Изучение индивидуально-психологических особенностей старшеклассников в процессе подготовки к ЕГЭ // Евразийский союз ученых (ЕСУ). 2018. № 2—3(47). С. 21—25.
8. Лихачева А. Ю. Психологическая готовность старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена // Проблемы и перспективы образования в России. 2016. № 42. С. 121—126.
9. Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации: сборник материалов / О. О. Олифер, Е. В. Кондрашина, А. А. Галич и др. ; под ред. М. В. Рагулиной. Хабаровск, 2015. 73 с.
10. Гапонова С. А., Романова А. Н. Психологические факторы, влияющие на успешность сдачи выпускниками школ итоговых экзаменов в формате ЕГЭ // Вестник университета. 2012. № 1. С. 52—57.
11. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. М. : Перре. СПб. : Речь, 2004. 166 с.
12. Куликова Т. И. Психоэмоциональное состояние студентов во время перехода на дистанционное обучение в первую волну самоизоляции // Педагогический ИМИДЖ. 2021. Т. 15. № 1(50). С. 112—122.
13. Долгополова И. В. Психологическая готовность детей к ЕГЭ // Гуманитарный научный журнал. 2015. № 2. С. 14—17.
14. Ипполитова М. Ф., Кононова Т. А., Страдымов Ф. И. Исследование психоэмоционального состояния подростков в условиях стрессоформирующей ситуации распространения новой коронавирусной инфекции // Репродуктивное здоровье детей и подростков. 2021. Т. 17. № 2. С. 65—76.
15. Марцинковская Т. Д., Ткаченко Д. П. Опросник «Переживания пандемии COVID-19» // Новые психологические исследования. 2021. № 1. С. 54—68.

## REFERENCES

1. Kovpak D. V. Crisis and pandemic: dangers and opportunities, *Psikhologicheskaya gazeta*, 2020. (In Russ.) URL: <https://psy.su/feed/8325/>.
2. Kovshova O. S., Lygina D. D. Psycho-emotional stress in persons of young age in conditions of Covid-19. *Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft*, 2021, no. 7(197), pp. 438—444. (In Russ.)
3. Kononov A. N., Komissarova A. S. Qualitative analysis of attitude to distance learning format in conditions of Covid-19 pandemic. *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2021, no. 1, pp. 17—23. (In Russ.)
4. Edikhanova Yu. M., Ufimtseva E. N. Peculiarities of emotional manifestations in adolescents during the Unified State Exam. *Journal of Shadrinsk State Pedagogical University*, 2016, no. 6, pp. 140—143. (In Russ.)
5. Zalygaeva S. A., Shalaginova K. S., Dekina E. V. Psychological preparation for the USE: forming stress resistance of high school students. *World of science. Pedagogy and psychology*, 2019, vol. 7, no. 4, pp. 29—38. (In Russ.)
6. Kulakova A. B., Koroleva I. A. Emotional state as a factor in the success of educational and professional activity of students. *Issues of territorial development*, 2013, iss. 4(4), pp. 53—61. (In Russ.)
7. Kirillova Ya. V., Kurochkina Yu. A., Orlova E. V. The study of individual-psychological characteristics of high school students in preparation for the USE. *Eurasian Union of Scientists (ESU)*, 2018, no. 2—3(47), pp. 21—25. (In Russ.)
8. Likhacheva A. Psychological readiness of high school students to pass the unified state examination. *Problems and prospects of education in Russia*, 2016, no. 42, pp. 121—126. (In Russ.)
9. Olfier O. O., Kondrashina E. V., Galich A. A. et al. *Methodological recommendations to improve stress resistance of school leavers at the stage of final certification: collection of materials*. Ed. by M. V. Ragulina. Khabarovsk, 2015. 73 p. (In Russ.)
10. Gaponova S. A., Romanova A. N. Psychological factors influencing the success of school leavers in the final exams in the USE format. *Bulletin of the University*, 2012, no. 1, pp. 52—57. (In Russ.)
11. Ababkov V. A. *Adaptation to stress. Fundamentals of theory, diagnostics, therapy*. Moscow, Perre; Saint Petersburg, Rech', 2004. 166 p. (In Russ.)

12. Kulikova T. I. Psycho-emotional state of students during the transition to distance learning in the first wave of self-isolation. *Pedagogical image*, 2021. vol. 15, no. 1(50), pp. 112—122. (In Russ.)
13. Dolgoplova I. V. Psychological readiness of children for the USE. *Humanities research journal*, 2015, no. 2, pp. 14—17. (In Russ.)
14. Ippolitova M. F., Kononova T. A., Stradymov F. I., Ippolitova M. F. Study of psycho-emotional state of adolescents under stress-situation of new coronavirus infection. *Pediatric and adolescents reproductive health*, 2021, vol. 17, no. 2, pp. 65—76. (In Russ.)
15. Martsinkovskaya T. D., Tkachenko D. P. Questionnaire “Experiencing pandemic COVID-19”. *New Psychological Research*, 2021, no. 1, pp. 54—68. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 10.08.2022; одобрена после рецензирования 17.09.2022; принята к публикации 24.09.2022.  
The article was submitted 10.08.2022; approved after reviewing 17.09.2022; accepted for publication 24.09.2022.

## Научная статья

УДК 796.071

DOI: 10.25683/VOLBI.2022.61.454

### Дмитрий Витальевич Белинский

Candidate of Pedagogy,  
teacher of Physical Education,  
Krasnodar College of Commerce and Economics  
Krasnodar, Russian Federation  
belinskij@inbox.ru

### Спартак Геннадиевич Александров

Candidate of Pedagogy,  
Associate Professor of the Department of Accounting and Analysis,  
Krasnodar Branch of the Plekhanov  
Russian University of Economics  
Krasnodar, Russian Federation  
spartak-2010@mail.ru

### Сергей Александрович Печерский

Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor of the Department of Physical Education,  
Kuban State Agrarian University  
Krasnodar, Russian Federation  
pechorin.s@list.ru

### Дмитрий Витальевич Белинский

канд. пед. наук,  
преподаватель физического воспитания,  
Краснодарский торгово-экономический колледж  
Краснодар, Российская Федерация  
belinskij@inbox.ru

### Спартак Геннадиевич Александров

канд. пед. наук,  
доцент кафедры бухгалтерского учета и анализа,  
Краснодарский филиал Российского  
экономического университета им. Г. В. Плеханова  
Краснодар, Российская Федерация  
spartak-2010@mail.ru

### Сергей Александрович Печерский

канд. психол. наук,  
доцент кафедры физического воспитания  
Кубанский государственный аграрный университет  
Краснодар, Российская Федерация  
pechorin.s@list.ru

## ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПАРЫ «ВСАДНИК — ЛОШАДЬ» В КОНКУРЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

### 5.8.5 — Теория и методика спорта

**Аннотация.** Конкур — соревнование, требующее высокого мастерства наездника и абсолютного подчинения лошади во время преодоления препятствий. Техника всадника играет важную роль: необходимы точность управления, четкая и своевременная смена положения ног, рук и тела на всех этапах. Необходим контроль техники приземления, повышения «чувства равновесия». Наездник должен быть готов прийти на помощь лошади, компенсируя ошибки действием поводьев, ног, свободно управлять телом и чувствовать положение лошади на этапах прыжка. Необходимо найти ритм движения по маршруту, позволяющий лошади «собраться» перед препятствием. У животного необходимо развить послушание и пластичность, силу и координацию, способность сохранять равновесие в прыжке. Следует укреплять у нее условные рефлексы, выработанные с помощью поощрений. Всадник должен быстро реагировать в сложных ситуациях, трезво рассчитывать силы и способности лошади, уметь мягко навязать лошади свою волю.

Тренировки спортсмена требуют разносторонности: одной специальной тренировки на лошади недостаточно, необходимы упражнения с собственным весом. Решение

тактических задач связано с выступлениями на соревнованиях: конкуррист знакомится с общими условиями, что предоставляет возможность составить план выступления, с учетом характера грунта, формы, размера, цвета препятствий, количества участников, подготовленности соперников. Он должен достичь полного единства с лошадью и уметь использовать все элементы управления в нужное время.

Существует потребность в поиске эффективных подходов к подготовке пары «спортсмен — лошадь» на этапе спортивного совершенствования в конкуре.

В процессе исследования проанализирована соответствующая специальная литература, научные и программно-методические материалы. Проведено педагогическое исследование и эксперимент. Предложен комплекс физических упражнений, способствующий совершенствованию технической подготовленности и наездника, и лошади в конкуре на этапе спортивного совершенствования.

Процесс подготовки наездников экспериментальной группы заключался во внедрении специальных упражнений, способствовавших интенсификации спортивно-технической