

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ **ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УДК 796.077.5

Оценка показателей активности и оптимизма, адаптационного потенциала и уровня физической подготовленности у студентов, обучающихся по профилю «Физическая культура»

Аксенова Анна Николаевна, кандидат педагогических наук

Кемеровский государственный университет, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт, Новокузнецк

Аннотация

Цель исследования – оценка показателей активности и оптимизма, адаптационного потенциала и уровня физической подготовленности студентов, обучающихся по профилю «Физическая культура». Актуальность данного исследования вызвана необходимостью оценки факторов стрессоустойчивости студентов как будущих учителей физической культуры.

Методы и организация исследования: теоретический анализ литературных источников, анкетирование, тестирование уровня физической подготовленности, функциональная диагностика, экспертная оценка, методы статистики. В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов факультета физической культуры, естествознания и природопользования Кузбасского гуманитарно-педагогического института.

Результаты исследования позволили выделить у студентов пять типов личности по шкале AOS в зависимости от выраженности показателей активности и оптимизма и дать им характеристики. Также результатами исследования явилась оценка студентов в зависимости от показателей адаптационного потенциала и уровня физической подготовленности.

Выводы. Полученные данные необходимо учитывать в профессиональной подготовке студентов, обучающихся по профилю «Физическая культура», для повышения психологического и физического здоровья.

Ключевые слова: высшее физкультурное образование, учитель физической культуры, активность, оптимизм, адаптационный потенциал, уровень физической подготовленности.

Assessment of the indicators of activity and optimism, adaptive potential, and level of physical fitness among students studying in the field of "Physical Culture"

Aksenova Anna Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences

Kemerovo State University, Kuzbass Humanitarian and Pedagogical Institute, Novokuznetsk
Abstract

The purpose of the study – to assess the indicators of activity and optimism, adaptive potential, and the level of physical fitness of students studying in the field of "Physical Culture." The relevance of this research is driven by the need to evaluate the factors of stress resistance in students as future physical education teachers.

Research methods and organization: theoretical analysis of literary sources, surveys, testing of physical fitness levels, functional diagnostics, expert evaluation, statistical methods. The study involved students from the 1st to 3rd years of the Faculty of Physical Culture, Natural Sciences, and Environmental Management of the Kuzbass State Humanities and Pedagogical Institute.

Research results allowed for the identification of five personality types among students according to the AOS scale, based on the expression of activity and optimism indicators, and provided their characteristics. Additionally, the results of the study included an assessment of students based on their adaptive potential indicators and level of physical fitness.

Conclusions. The obtained data must be taken into account in the professional training of students studying in the field of "Physical Culture" to enhance their psychological and physical health.

Keywords: higher physical education, physical culture teacher, activity, optimism, adaptive potential, level of physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ. Одной из задач профессиональной подготовки студентов, обучающихся по профилю «Физическая культура», является формирование таких свойств и качеств личности, которые способны противостоять тем стрессам, которые неизбежны для педагога.

По мнению С.Б. Величковской, деятельность школьного учителя предполагает наиболее высокий процент профессионального выгорания по сравнению с другими профессиями. Автор отмечает, что зачастую обесценивается идеализация учителем своей профессии и его мотивированность на высокий результат. Постепенное истощение внутренних ресурсов учителей могут вызвать такие стрессовые факторы, как большая наполняемость классов, необоснованно низкое оснащение школ при высоких требованиях к показателям эффективности работы. В настоящее время отмечается большой объем школьной документации наряду с дефицитом рабочего времени. Учителя отмечают недостаток социальных льгот, низкую зарплату, потерю уважения к профессии в обществе [1].

Именно поэтому необходим поиск путей совершенствования психологической, физической и социальной подготовки студентов для повышения профессиональной стрессоустойчивости.

Н.Е. Водопьянова в своей работе утверждает, что «под оптимизмом чаще всего подразумеваются такие качества человека, как бодрость, жизнерадостность, жизнелюбие, мироощущение, при котором человек во всем видит светлые стороны, верит в будущее, в успех и в то, что в мире господствует положительное начало и добро» [2, с. 298].

Также Н.Е. Водопьянова пишет, что «согласно концепции «выученной беспомощности» М. Зелигмана, определяющей чертой пессимистов является вера в то, что все их усилия бесполезны, что неудачи будут продолжаться долго, погубят все что бы они ни делали, и виноваты в неудачах они сами» [2, с. 299; 3].

В связи с этим для успешной профессиональной адаптации человека и его удовлетворенности в других сферах жизни диагностику показателей оптимизма и пессимизма необходимо направить как на выявление степени настроя личности, так и на выраженность поведения человека.

Стрессоустойчивость студентов различных профилей подготовки рассматривалась в ряде научных исследований. Так, стрессоустойчивость будущих специалистов гражданской авиации и таможенного контроля исследована в работе Васильева Д.А. с соавторами. В ней определены базовый, динамический и итоговый показатели стрессоустойчивости с мотивом выбора конструктивных и деструктивных способов борьбы со стрессом у специалистов в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности [4, с. 426].

В работах Волковой Л.М. проведена диагностика профессионального здоровья студентов авиационного профиля подготовки. Автор определила значения категорий оптимизма и активности, дала характеристики различных степеней выраженности показателей здоровья у студентов, будущих летчиков гражданской авиации [5, с. 56; 6, с. 92].

В работе Аксеновой А.Н. с соавторами проведена оценка типа личности курсантов, впервые принятых на службу в уголовно-исполнительную систему. Особенностью работы стала оценка показателей активности и оптимизма в зависимости от уровня физической подготовленности курсантов, будущих офицеров ФСИН России [7, с. 10].

Таким образом, исследования проводились на студентах и курсантах, чья будущая профессия предполагает высокий уровень стресс-факторов. К таковым относится и профессия учителя физической культуры.

Актуальность исследования вызвана необходимостью оценки факторов стрессоустойчивости студентов, как будущих учителей физической культуры.

Цель исследования – оценка показателей активности и оптимизма, адаптационного потенциала и уровня физической подготовленности у студентов, обучающихся по профилю «Физическая культура».

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование организовано на базе факультета физической культуры, естествознания и природопользования Кузбасского гуманитарно-педагогического института «Кемеровский государственный университет». В исследовании приняли участие юноши и девушки 1-3 курсов (52 человека), обучающиеся по профилю «Физическая культура».

В работе были использованы следующие методы: теоретический анализ литературных источников, анкетирование, тестирование уровня физической подготовленности, функциональная диагностика, экспертная оценка, методы статистики.

Для диагностики показателей оптимизма и активности использовалась методика I.S. Schuller, A.L. Comunian (AOS) [8]. Адаптированный вариант был разработан Н.Е. Водопьяновой. Таким образом, путем подсчета суммы баллов по шкале AOS, было выделено пять типов личности [2, с. 304].

Следующий этап исследования был посвящен диагностике адаптационного потенциала и тестированию уровня физической подготовленности студентов 1-3 курсов. Диагностика и тестирование проведены у студентов 1 курса в начале учебного года, а у студентов 2 и 3 курсов – после производственной практики в школе, в конце 1 семестра учебного года.

Для диагностики адаптационного потенциала и тестирования уровня физической подготовленности использовались стандартные методики оценки, принятые в медицинской и спортивной практике.

Метод анализа показателей частоты сердечных сокращений и артериального давления с учетом возраста и морфологических показателей позволяет получить информацию о степени совершенства адаптационных процессов организма. В рамках настоящего исследования использована оценка адаптационного потенциала (АП) по методу Р.М. Баевского [9].

Расчет адаптационного потенциала производился по формуле:

$$АП=0,011(ЧСС)+0,14(САД)+0,008(ДАД)+0,009(МТ)-0,009(ДТ)+0,14(В)-0,27,$$

где: АП (балл) – адаптационный потенциал системы кровообращения, ЧСС (уд/мин) – частота сердечных сокращений, САД (мм рт. ст.) – систолическое артериальное давление, ДАД (мм рт. ст.) – диастолическое артериальное давление, МТ (кг) – масса тела, ДТ (см) – длина тела или рост, В (год) – возраст.

Условные баллы (у.б.) значений АП находятся в пределах от 1,5 до 4,5. Значение $АП \leq 2,60$ у.б. обозначает удовлетворительную адаптацию организма. Если значение АП в пределах 2,60-3,09 у.б. – происходит напряжение механизмов адаптации. Значение АП в пределах 3,10-3,59 у.б. – неудовлетворительная адаптация. Значение $АП \geq 3,60$ у.б. – срыв адаптации. Соответственно, после диагностики все

студенты были распределены на 4 группы в зависимости от значений адаптационного потенциала.

Тестирование уровня физической подготовленности проводилось по стандартным тестам: бег на 3000 м (юноши) и 1000 м (девушки) (сек), бег на 100 м (сек), прыжок в длину с места (см), подтягивание на перекладине (юноши) и отжимание от пола (девушки) (кол-во раз), поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз), наклон вниз из положения стоя на скамье (см). После тестирования все студенты были распределены на 4 группы в зависимости от значений уровня физической подготовленности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты диагностики студентов по шкале AOS представлены на рисунке 1.

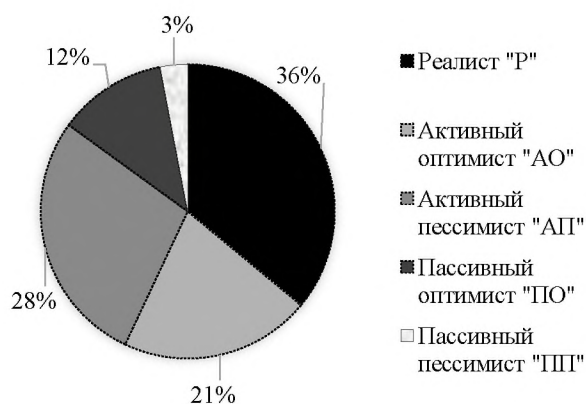


Рисунок 1 – Результаты диагностики показателей оптимизма и активности студентов, обучающихся по профилю «Физическая культура», (%)

Таким образом, из рисунка 1 видно, что 36% студентов – это реалисты «Р». Для этого типа характерна реальная оценка ситуаций. Спортсмены, как правило, это люди с твердой жизненной позицией, и на нелегком пути к победе они ставят реальные цели и задачи.

28% студентов – «АП», «негативисты». «Для них свойственна большая активность, но эта активность часто имеет деструктивный характер. Такие люди вместо того, чтобы созидать новое, предпочитают разрушать старое. В трудных ситуациях часто используют агрессивные стратегии преодолевающего поведения» [2, с. 304]. В спорте негативное отношение спортсмена к тренировочным задачам, соревнованиям, соперникам или тренеру зачастую мешает достижению высокого результата.

21% студентов принадлежат к «АО» – «энтузиастам» (по Н.Е. Водопьяновой). Они «верят в свои силы и успех, позитивно настроены на будущее, предпринимают активные действия для достижения желаемых целей. Они бодрь, жизнерадостны, не подвержены унынию или плохому настроению, легко и стремительно

отражают удары судьбы, как бы тяжелы они ни были» [2, с. 304]. По нашему мнению, это самая результативная категория спортсменов.

К противоположной категории относится тип «ПО». В нашем исследовании их оказалось 12% студентов. По Н.Е. Водопьяновой, это «лентяи». «Их девизом можно считать слова: «Все как-нибудь само образуется...» Такие люди уверены в том, что «все будет хорошо», хотя и не предпринимают для этого никаких усилий. Они добродушны, веселы и умеют даже в плохом находить что-то хорошее, однако их отличительной чертой является недостаток активности. Они больше надеются на случай, на удачу, чем на собственные силы. Склонны к пассивному ожиданию или откладыванию принятия решений» [2, с. 304].

И наконец, 3% студентов принадлежат к типу «ПП» – «жертвам», «которые ни во что не верят и ничего не предпринимают для того, чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону. Они характеризуются преобладанием мрачного и подавленного настроения, пассивностью, неверием в свои силы. В трудных ситуациях предпочитают стратегии ухода от решения проблем, считают себя жертвой обстоятельств» [2, с. 304].

Следующий этап нашего исследования – диагностика адаптационного потенциала студентов, результаты которого показаны на рисунке 2.

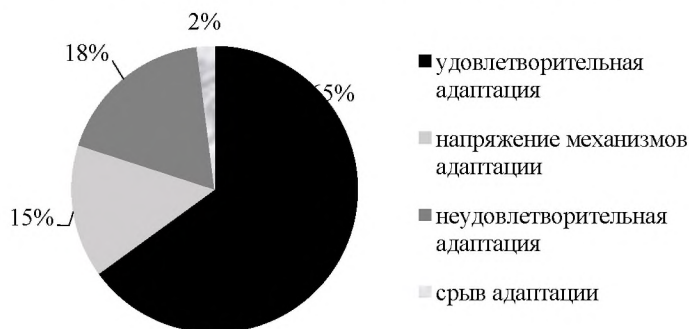


Рисунок 2 – Результаты диагностики адаптационного потенциала (АП) студентов, обучающихся по профилю «Физическая культура», (%)

Результаты диагностики адаптационного потенциала студентов, обучающихся по профилю «Физическая культура», показывают, что у большинства (65%) студентов наблюдается удовлетворительная адаптация организма. В то же время, у 2% студентов выявлены признаки срыва адаптации, а у 18% – неудовлетворительная адаптация. Данные результаты можно объяснить тем, что диагностика у студентов 1 курса проводилась в начале учебного года, когда у первокурсников наблюдались выраженные реакции напряжения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы в связи с усиленной тренировочной и учебной нагрузкой. У студентов 2 и 3 курсов диагностика была проведена после производственной практики в школе, что также свидетельствует о наличии стресс-факторов учебной и профессиональной деятельности.

Следующим этапом исследования стало тестирование физической подготовленности студентов. Результаты тестирования уровня физической подготовленности (УФП) представлены на рисунке 3.

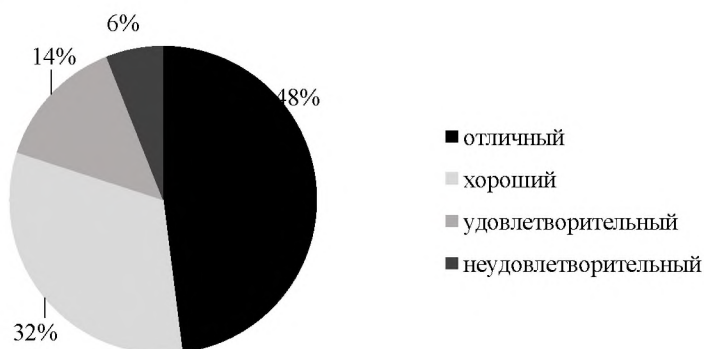


Рисунок 3 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности (УФП) студентов, обучающихся по профилю «Физическая культура», (%)

Из рисунка 3 видно, что большинство студентов имеют отличный (48%) и хороший (32%) уровень физической подготовленности. К сожалению, есть студенты с неудовлетворительным (2%) и удовлетворительным (14%) результатом тестирования УФП. Полученные данные требуют дальнейшего изучения. Необходимо выяснить причины снижения уровня физической подготовленности студентов, обучающихся по профилю «Физическая культура», и в дальнейшем провести коррекцию обучающих программ.

ВЫВОДЫ. Проведенное исследование позволило выявить степень выраженности показателей активности и оптимизма, а также оценить адаптационный потенциал и уровень физической подготовленности у студентов, обучающихся по профилю «Физическая культура».

Как было указано ранее, психолого-педагогические и социальные условия являются необходимыми предпосылками развития таких качеств личности, как оптимизм и активность. При подготовке будущих учителей физической культуры необходимо учитывать этот фактор. Мы считаем, что дополнительные индивидуальные психологические беседы и групповые занятия по обучению устойчивости к стрессам и сопротивляемости профессиональным и жизненным трудностям не только повысят самооценку у студентов, но и смогут научить их противостоять профессиональному выгоранию. Психолого-педагогические методики, которые ранее мы успешно применяли совместно с психологами при работе с курсантами Кузбасского института ФСИН России, помогут студентам, будущим учителям, преодолеть негативные стороны выявленных качеств личности. Полученные данные исследования адаптационного потенциала и уровня физической подготовленности необходимо учитывать в профессиональной подготовке студентов, обучающихся по профилю «Физическая культура», для повышения психологического и физического здоровья.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Величковская С. Б. Зависимость возникновения и развития стресса от факторов профессиональной деятельности педагогов : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2007. 32 с.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с. : ил. (Серия «Практикум»).
3. Зелигман М. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день. Москва : Вече, 1999. 432 с.
4. Васильев Д. А., Волкова Л. М. Стрессоустойчивость будущих специалистов гражданской авиации и таможенного контроля. DOI 10.25683/VOLBI.2019.46.160 // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 1 (46). С. 426–430. EDN: YYDWRF.
5. Волкова Л. М. Диагностика профессионального здоровья будущих специалистов гражданской авиации. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2019.12.56-59 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12 (178). С. 56–59. EDN: VJVSPC.
6. Волкова Л. М. Оценка оптимизма и активности личности студента авиационного профиля подготовки. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p92-94 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 92–94. EDN: DUZALR.
7. Аксенова А. Н., Юрков М. Н. Оценка оптимизма и активности личности курсантов, впервые принятых на службу в уголовно-исполнительную систему. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p10-12 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 10–13. EDN: WKHZYQ.
8. Schuller I. S., Comunian A. L. Cross-Cultural Comparison of Arou sability and Optimism Scale (AOS) // 18th International Conference of Stress and Anxiety Research Society. Dusseldorf, 1997.
9. Баевский Р. М., Береснева А. П. Оценка и классификация возможностей организма и риска развития заболеваний. Москва : Медицина, 1997. 236 с.

REFERENCES

1. Velichkovskaya S. B. (2007), "The dependence of the occurrence and development of stress on the factors of professional activity of teachers", Abstract. diss. ... kand. psycho. Sciences, Moscow, 32 p.
2. Vodopyanova N. E. (2009), "Psychodiagnostics of stress", St. Petersburg, Peter.
3. Zeligman M. (1999), "How to learn optimism. Tips for every day", Moscow, 432 p.
4. Vasiliev D. A., Volkova L. M. (2019), "Stress resistance of future specialists of civil aviation and customs control", *Business. Education. The right*, № 1 (46), pp. 426–430.
5. Volkova L. M. (2019), "Diagnostics of professional health of future civil aviation specialists", *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, № 12 (178), pp. 56–59.
6. Volkova L. M. (2020), "Assessment of optimism and activity of a student's personality in aviation training", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 11 (189), pp. 92–94.
7. Aksenova A. N., Yurkov M. N. (2022), "Assessment of the optimism and activity of the personality of cadets who were first recruited into the penal system", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 9 (211), pp. 10–13.
8. Schuller I. S., Comunian A. L. (1997), "Cross-Cultural Comparison of Arou sability and Optimism Scale (AOS) ", Dusseldorf.
9. Baevsky R. M., Beresneva A. P. (1997), "Assessment and classification of the body's capabilities and the risk of developing diseases", Moscow, 236 p.

Сведения об авторе:

Аксенова А.Н., заведующая кафедрой физической культуры и спорта, aksenanna71@rambler.ru, ORCID: 0009-0006-7822-0611, SPIN-код: 7767-7795.

Поступила в редакцию 03.02.2025.

Принята к публикации 28.02.2025.