

Таким образом было выявлено, что студенты с высоким уровнем спортивного мастерства имели:

- более высокий уровень сформированности патриотического сознания;
- достоверно более высокий интегральный показатель патриотических убеждений; в большей степени уважали свой народ, традиции, законы государства и политические ценности; гордились успехами и достижениями своей страны;
- достоверно более высокую мотивацию на «достижение успеха» и достоверно более низкую мотивацию на «избегание неудач» (большую результативность);
- достоверно более высокий устойчивый интерес к цели занятий спортом, успеху, своим возможностям, тренировкам, к команде, к соревновательной деятельности;
- достоверно более высокий уровень таких личностных качеств, как воля, креативность, экстраверсия. Они более высоко оценивали позитивные аспекты своей личности по сравнению со студентами второй группы с невысоким уровнем спортивного мастерства.

1. Рожков, М. И. Теория и методики воспитания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М. И. Рожков, Л. В. Байбородова. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 384 с.

2. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.

3. Сосновский, Б. А. Лабораторный практикум по общей психологии / Б. А. Сосновский. – М.: Просвещение, 1979. – С. 87–91.

ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕРЫ, УСКОРЯЮЩИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКУЮ АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Дунай В.И., канд. биол. наук, доцент,

Аринчина Н.Г., канд. мед.наук,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Шестиловская Н.А.,

Белорусский государственный университет,

Республика Беларусь

Получение высшего образования включает в себя не только процесс приобретения новых знаний, но также встраивание в сложную систему новой образовательной среды, другими словами, активный процесс психофизиологической адаптации. Эффективность психофизиологической адаптации студентов, в свою очередь, обеспечивает высокий уровень их профессиональной готовности к работе, означающий желание и способность заниматься выбранным видом профессиональной деятельности.

Процесс адаптации студентов к условиям вуза включает три стадии, на каждой из которых социально-психологическая адаптация имеет свои особенности. На стадии преадаптации наблюдается стремление быть включенным во все аспекты студенческой жизни вместе с налаживанием быта и самообслуживания, трудностями организации самостоятельной работы. Первокурсники, столкнувшись с отсутствием внимания к себе и опеки, к которой они привыкли со стороны старших, в условиях УВО чувствуют себя дискомфортно. Отсутствие нового круга общения и потеря старых школьных контактов приводят к ощущению одиночества. На стадии адаптации студент приспосабливается к новому типу учебного коллектива, его обычаям и традициям, пытается найти референтную группу. Приспособления к новым образцам «студенческой» культуры, новых форм использования свободного времени способствуют формированию широких культурных запросов и потребностей, развитию социально значимых качеств личности. На стадии постадаптации окончательно складывается круг общения и происходит определение социальной роли, поэтому основные изменения здесь происходят именно на социально-психологическом уровне. В случае неудачной адаптации наблюдаются личностный эгоцентризм, инфантильные поведенческие реакции, отсутствие круга общения [2].

Цель исследования – выявить особенности психофизиологической адаптации студентов и предложить меры воспитательно-педагогического воздействия для ускорения процесса психофизиологической адаптации.

Для исследования психофизиологической адаптации студентов был разработан авторский опросник «Оценка адаптации студента в УВО» из 55 пунктов, который включил в себя следующие 9 шкал:

Когнитивная способность к обучению – шкала, определяющая умственные возможности студента в освоении новых знаний, включая такие способности, как восприятие новой информации, тяга к знаниям, умение структурировать информацию.

Психофизиологические индивидуальные особенности – шкала, показывающая индивидуальные предпочтения и умения в процессе обучения, легкость усвоения учебного материала, склонность к устным или письменным заданиям, способность выполнять контрольные работы и итоговую аттестацию.

Интерес к профессии – шкала, показывающая степень ориентирования в избранной профессии, перспективные планы на будущее место работы, стремление получить не только основные знания по предметам специальности, но и более углубленное изучение профессиональных вопросов.

Место учебы и получение высшего образования в жизни студента – шкала, показывающая соответствие ожиданиям в процессе получения высшего образования, соотношение успешности обучения с будущей работой, а также значимость будущей профессии в жизни студента.

Компетентность в специальности и знание основ профессии – шкала, показывающая субъективное восприятие себя студентом как профессионала в выбранной специальности, отражающая уровень субъективной компетентности в профессии.

Адекватность самооценки – шкала, отражающая самооценку студента как представителя выбранной профессии, показывающая, насколько респондент чувствует себя профессиональным на данный момент.

Уровень самодисциплины – шкала, показывающая способность студента самостоятельно, по своей инициативе, находить и выполнять задания, связанные с профессиональным становлением, также характеризует способность качественно выполнять учебные задания.

Коммуникативная компетентность – шкала, отражающая степень вовлеченности в коммуникативные процессы в процессе обучения, также описывает способности респондента к публичным выступлениям, к установлению и поддержанию межличностных контактов.

Статус в группе – шкала характеризует социометрическую позицию респондентов, способности стать лидером данной группы, принятие участия в решении проблем группы, информированности о происходящих событиях, авторитет студента внутри своей учебной группы.

Для диагностики психофизиологических показателей также были применены следующие методики: «Оценка проявлений психологической и физиологической профессиональной дезадаптации» О.Н. Родиной [3], «Тест оценки стрессоустойчивости» Ю.В. Щербатых [4], «Тест нервно-психической адаптации» И.Н. Гурвича [1].

Выборку составили 160 студентов 1–5-х курсов БГУ.

В таблице 1 приведены полученные результаты по шкалам опросника «Оценка адаптации студента в УВО» студентов 1–3-х и 4–5-х курсов.

Таблица 1 – Показатели психофизиологической адаптации студентов 1–5-х курсов (в %)

Шкала / Уровень показателя	Студенты 1–3-х курсов			Студенты 4–5-х курсов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Когнитивная способность к обучению	0	61,9	38,1	0	28,6	71,4
Психофизиологические индивидуальные особенности	4,8	57,1	38,1	0	47,6	52,4
Интерес к профессии	19	76,2	4,8	9,5	14,3	76,2
Место учебы и получение высшего образования в жизни студента	4,8	19	76,2	0	9,5	85,7
Компетентность в специальности и знание основ профессии	9,5	90,5	0	0	38,1	61,9
Адекватность самооценки	4,8	95,2	0	0	19	81
Уровень самодисциплины	4,8	38,1	57,1	0	9,5	90,5
Коммуникативная компетентность	9,5	47,6	42,9	4,8	23,8	71,4
Статус в группе	4,8	81	14,3	9,5	57,1	33,3

Достоверный уровень различий ($p < 0,01$) выявлен по следующим шкалам: когнитивная способность к обучению, интерес к профессии, компетентность в специальности и знание основ профессии, адекватность самооценки.

В таблице 2 приведены полученные результаты по методикам «Оценка проявлений психологической и физиологической профессиональной дезадаптации» О.Н. Родиной, «Тест оценки стрессоустойчивости» Ю.В. Щербатых, «Тест нервно-психической адаптации» И.Н. Гурвича.

Таблица 2 – Основные показатели психологической и физиологической профессиональной дезадаптации, уровня стрессоустойчивости и нервно-психической адаптации студентов 1–5-х курсов

Показатель	Студенты 1–3-х курсов	Студенты 4–5-х курсов
Интегральный показатель психологической и физиологической дезадаптации	42,39±3,33	38,32±2,98
Повышенная реакция на ситуации	9,64±0,09	7,46±0,07
Предрасположенность к психосоматическим заболеваниям	3,89±0,15	3,85±0,15
Деструктивные пути борьбы со стрессом	2,66±0,08	2,45±0,08
Конструктивные пути борьбы со стрессом	3,33±0,08	4,12±0,09
Показатель нервно-психической адаптации	32,14±2,50	26,45±2,06

Студенты 4–5 курсов имеют достоверно ($p < 0,01$) более высокие показатели конструктивных путей борьбы со стрессом и нервно-психической адаптации и более низкие показатели психологической и физиологической дезадаптации, более низкую ситуационную реактивность по сравнению с студентами 1–3-х курсов. По шкалам «Предрасположенность к психосоматическим заболеваниям» и «Деструктивные пути борьбы со стрессом» существенных различий не выявлено.

Сравнительный анализ показателей психофизиологической адаптации студентов позволил сформулировать следующие рекомендации по воспитательно-педагогическому воздействию, ускоряющие процесс психофизиологической адаптации студентов в процессе обучения:

1) по мере возрастания курса обучения у студентов возникает потребность в получении все более новой и детальной профессиональной информации, следовательно, в учебных программах должно присутствовать усложнение содержания дисциплин для поддержания активного интереса, непротиворечивость содержания между преподаваемыми дисциплинами, также негативно влияют повторы уже изученного материала, когда содержание уже присутствовало в других дисциплинах, или содержание определенной дисциплины более упрощенное по сравнению с уже изученными дисциплинами, о чем свидетельствуют изменения в когнитивной способности к обучению по мере увеличения курса обучения;

2) рекомендуется, особенно на 1–2-х курсах, студентам давать различные виды заданий, сочетая устные и письменные контрольные работы, творческие и стандартизированные задания для более объективной оценки способностей и уровня знаний студентов, предоставлять студентам возможность выбора прохождения текущего контроля усвоения дисциплины, о чем свидетельствует равновесие в ответах студентов 1–3-х и 4–5-х курсов по психофизиологическим индивидуальным особенностям. Это позволит студентам, особенно первых курсов, поверить в собственные силы и знания и укрепиться в правильности выбора получаемой профессии;

3) проведение различных мероприятий по ознакомлению студентов с особенностями будущей профессии, ограничиваясь не только осуществлением учебной практики, но также путем организации встреч с выдающимися профессионалами, экскурсии в учреждения конкретного профессионального направления, проведение кураторами информирующих занятий, о чем свидетельствует слабое представление студентов младших курсов о возможных местах трудоустройства по специальности и функциональных обязанностях должностей;

4) проведение психологических тренингов на 1–2-х курсах обучения, направленных на сплочение учебной группы, выработки личной ответственности за групповой результат, стремлению к взаимопомощи. Данная рекомендация основана на низких показателях социометрических статусов, диагностированных более, чем у 50 % студентов 1–2-х курсов. У студентов 4–5-х курсов этот

показатель выше, но повышение уровня психофизиологической адаптации увеличивается за счет возрастания профессиональной компетентности в процессе обучения;

5) организация индивидуальных и групповых консультаций по профилактике стрессовых состояний, разрешению трудностей в процессе обучения кураторами и сотрудниками психологической службы УВО, о чем свидетельствуют пониженные показатели нервно-психической устойчивости, высокий уровень стресса и наличие умеренного и высокого уровней профессиональной дезадаптации у 60 % студентов 1–2 курсов обучения;

6) проведение общественных мероприятий с участием студентов, поручение общественных заданий, проведение конкурсов для повышения уровня индивидуальной ответственности, коммуникативной компетентности и самодисциплины.

1. Гурвич, И. Н. Тест нервно-психической адаптации / И. Н. Гурвич // Вестник гипнологии и психотерапии. – 1992. – № 3. – С. 46–53.

2. Педагогика и психология высшей школы: учеб. пособие / М. В. Буланова-Топоркова [и др.]; под ред. М. В. Булановой-Топорковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 544 с.

3. Практикум по психологии профессиональной деятельности: учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – СПб.: Санкт-Петербургский ун-т, 2000. – 304 с.

4. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И ОТБОР В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

Заика В.М., канд. пед. наук, доцент,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

Основное противоречие современной системы образования – это противоречие между быстрым темпом приращения знаний в современном мире и ограниченными возможностями их усвоения индивидом. Учение – человеческая деятельность, причем оно возможно лишь на той ступени развития психики человека, когда способно регулировать свои действия сознательной целью. Это заставляет перейти к новому идеалу – максимальному развитию способностей спортсмена к саморегуляции и самообразованию [1].

Первопричиной многих психических срывов, угнетенного состояния, неврозов является неготовность к современным тренировочным, трудовым, учебным, научным или творческим нагрузкам. Когда психические нагрузки бывают слишком велики, а спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности и может привести к ее дезорганизации. Появление трудных условий и нарастание негативных переживаний вызывают нарушения в психических процессах (внимание, память, мышление), приводит к снижению эффективности и надежности деятельности человека и развитию у него неблагоприятных функциональных состояний: утомления, монотонии, стресса и т. д. Одни пытаются снять нервное напряжение курением или приемом алкоголя. Как известно, это наносит непоправимый вред здоровью. Другие компенсируют нервное напряжение всевозможными лекарственными препаратами.

В связи с этим остро встает необходимость формирования готовности спортсменов к регуляции психофизиологических состояний в неблагоприятных условиях. Совершенствование психологической надежности спортсменов будет непродуктивно без обучения их способам саморегуляции неблагоприятных состояний. Характер психической адаптации спортсменов к учебно-тренировочным нагрузкам определяется не только их объемом и интенсивностью, но и определенной сбалансированностью психических функций и состоянием готовности в соответствии со спецификой выполняемой деятельности. Функция самоконтроля подвержена целенаправленному развитию в процессе профессионализации личности, но развивая произвольную систему саморегуляции, спортсмены приобретают качества действий, навыков и умений, помогающие с меньшими затратами, сохраняя энергетический ресурс, справиться с неблагоприятными ситуациями в ходе учебно-