

системы пилатес оказались более эффективными для развития гибкости и силовой выносливости, чем занятия классической аэробикой.

Список литературы

1. Положение о государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь: Постановление министерства спорта и туризма Республики Беларусь 02.07.2014, № 16. – Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь, 09.09.2014, 8/29060.

УДК 796.011.1

ОЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ БНТУ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ASSESSMENT OF PSYCHOEMOTIONAL STATE OF STUDENTS OF BNTU IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Леонова В.В., канд. техн. наук, Гарбаль О.А., Крутых М.Е.
Белорусский национальный технический университет, г. Минск

В работе представлены результаты оценки психоэмоционального состояния студентов первого курса БНТУ с помощью теста Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. Выявлены значительные отклонения показателей тревожности от умеренного уровня. Применение инновационных технологий физического воспитания может сыграть важную роль в решении обозначенной проблемы.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психоэмоциональное состояние; тест Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина; реактивная тревожность; личностная тревожность; физическая культура.

The paper presents the results of assessing the psychoemotional state of first-year students of BNTU using the test of Ch.D. Spielberger, Yu.L. Khanin. Significant deviations of anxiety indicators from the moderate level were revealed. The use of innovative technologies of physical education can play an important role in solving this problem.

KEY WORDS: psychoemotional state; test of Ch.D. Spielberger, Yu.L. Khanin; reactive anxiety; personal anxiety; physical culture.

По сравнению с обучением в средней школе, БНТУ предъявляет более высокие требования к усвоению новых знаний по дисциплинам физико-математического и технического профиля и соответственно студенты должны прилагать больше усилий для достижения необходимых результатов. Процесс приспособления к новым условиям длится достаточно долгое время, что может

вызвать у студента психологическое и физиологическое перенапряжение и может отрицательно сказаться на результатах его здоровья и учебной деятельности.

Занятия физической культурой в учреждениях высшего образования направлены на оптимизацию физического и психоэмоционального состояния обучающихся. Особенно это важно для студентов, имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья и занимающихся в группах лечебной физической культуры (ЛФК).

Цель работы – исследовать психоэмоциональное состояние студентов первого курса БНТУ, занимающихся в группах основного, подготовительного учебных отделений и ЛФК.

Психоэмоциональное состояние студентов оценивали с помощью теста Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. Тест представляет форму опросника и дает возможность выяснить уровень реактивной тревожности (РТ) и личностной тревожности (ЛТ). В основе РТ лежит степень восприимчивости индивида к агрессии различных аспектов окружающей среды на момент их воздействия. ЛТ зависит от особенностей сформировавшегося характера человека. Для определения РТ и ЛТ применяются 2 блока вопросов. В блоке, используемом для определения уровня РТ, вопросы направлены на выяснения его состояния в момент исследования. В варианте, исследующем ЛТ, используются вопросы о состоянии испытуемого, которое он испытывает на протяжении длительного времени. Тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент.

Тестирование проводили на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» в группах студентов первого курса в конце первого семестра, накануне зимней сессии (декабрь), и в начале второго семестра, после зимней сессии (февраль). Количество испытуемых: 35 человек – студенты групп основного и подготовительного учебных отделений (практически здоровые) и 62 человека – студенты групп ЛФК.

На рисунке 1 представлены результаты самооценки уровня тревожности у студентов первого курса БНТУ основного и подготовительного отделений в конце первого семестра (декабрь-2019).

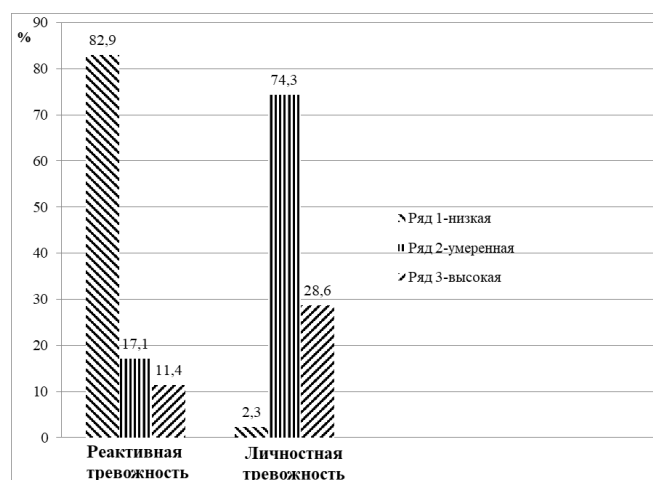


Рисунок 1 – Результаты самооценки уровня тревожности у студентов первого курса БНТУ основного и подготовительного отделений в конце первого семестра (декабрь-2019)

В конце первого семестра у подавляющего большинства испытуемых (82,9 %) отмечен низкий уровень РТ. Высокий уровень отмечен у 11,4 % студентов. При этом уровень ЛТ: умеренный – у 74,3,4 %, высокий – у 28,6 %, низкий – у 2,3 % испытуемых.

На рисунке 2 представлены результаты самооценки уровня тревожности у студентов первого курса БНТУ групп ЛФК (декабрь 2019).

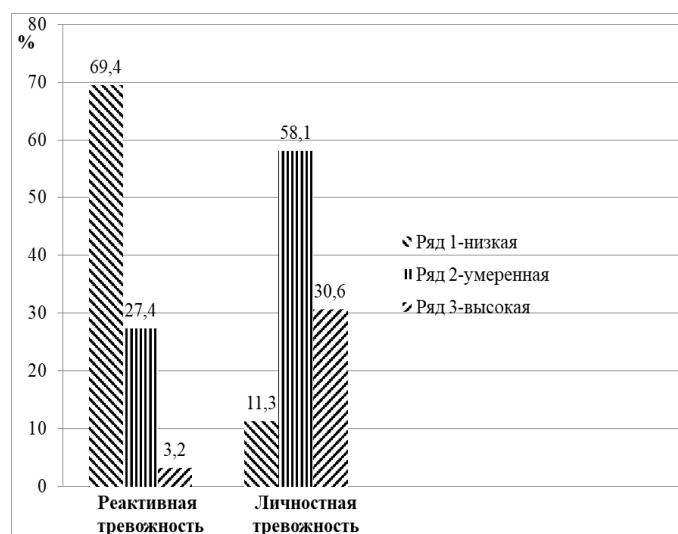


Рисунок 2 – Результаты самооценки уровня тревожности у студентов первого курса БНТУ групп ЛФК в конце первого семестра (декабрь 2019)

В конце первого семестра у подавляющего большинства испытуемых групп ЛФК (69,4 %) также отмечен низкий уровень РТ. Высокий уровень отмечен у 3,2 % студентов. При этом уровень ЛТ: умеренный – у 58,1 %, высокий – у 30,6 %, низкий – у 11,3 % испытуемых.

Таким образом, качественно соотношение результатов самооценки уровня тревожности у студентов первого курса БНТУ основного и подготовительного

учебных отделений, и групп ЛФК схожи. Однако в количественном отношении умеренный уровень ЛТ в группах ЛФК существенно ниже.

На рисунке 3 представлены результаты самооценки уровня тревожности у студентов первого курса БНТУ основного и подготовительного отделений, на рисунке 4 – групп ЛФК в начале второго семестра (февраль 2020).

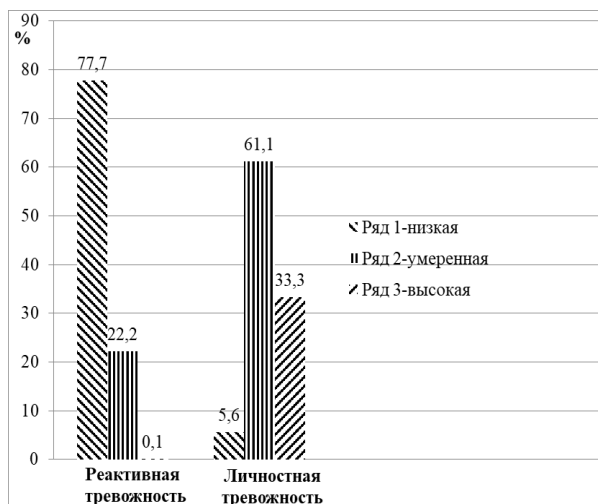


Рисунок 3 – Результаты самооценки уровня тревожности у студентов первого курса БНТУ основного и подготовительного отделений в начале второго семестра (февраль 2020)

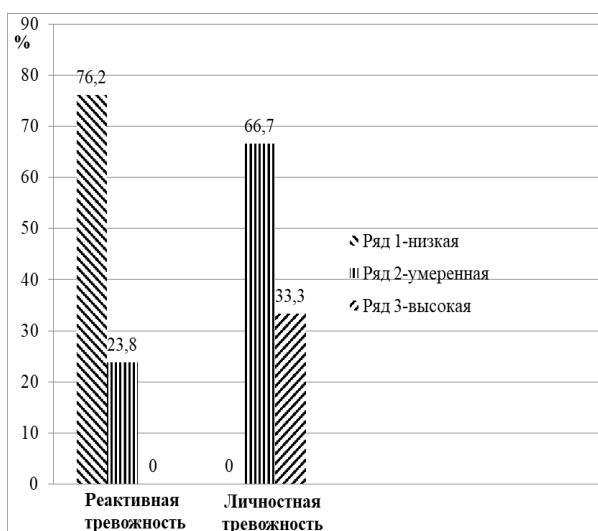


Рисунок 4 – Результаты самооценки уровня тревожности у студентов первого курса БНТУ групп ЛФК в начале второго семестра (февраль 2020)

Следует отметить, что у всех испытуемых качественно показатели РТ и ЛТ не претерпели особых изменений после сессии и зимних каникул. Положительным является выявленный в процессе тестирования факт наличия уровня умеренной ЛТ у более, чем 50 % респондентов. Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания. Высокая тревожность, как правило, предполагает склонность к появлению состояния

тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе. Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности [1].

У большинства испытуемых отмечены высокие значения показателей «низкого уровня РТ», то есть ситуационной тревожности во время занятий по дисциплине «Физическая культура». Это можно объяснить, как настроенностью студентов на психологическое расслабление в процессе занятий физической культурой, так и несформированностью у них чувства ответственности по отношению к этим занятиям. Полученные результаты должны послужить преподавателям стимулом для формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой в вузе.

Достаточно высокие значения количества выявленных показателей «высокого уровня ЛТ» могут свидетельствовать как о личных переживаниях, так и о повышенном чувстве тревожности в связи с необходимостью адаптации к новым условиям обучения и усвоения новых знаний в университете. Студентам с высоким уровнем ЛТ были предложены комплексы физических упражнений из практики йоги против тревожности.

В результате исследования психоэмоционального состояния студентов первого курса БНТУ на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» выявлены значительные отклонения показателей тревожности от умеренного уровня. Преобладает низкий уровень РТ, что может быть следствием недостаточной мотивации студентов по отношению к занятиям. Полученные результаты должны послужить преподавателям стимулом для формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой. Одним из путей повышения интереса студенческой молодежи к занятиям физической культурой является применение инновационных технологий физического воспитания. Около 30 % респондентов имеют устойчиво высокий уровень ЛТ. Студентам с высоким уровнем ЛТ полезны занятия физическими упражнениями из практики йоги против тревожности.

Список литературы

1. Психологические тесты для профессионалов/ авт. сост Н.Ф. Гребень. – Минск: Соврем. шк., 2007. – 496 с.