

УДК 796.011  
doi:10.18720/SPBPU/2/id23-347

## ОБОСНОВАНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

*Пешкова Наталья Виллиевна, Лепихина Юлия Владимировна*

*Сургутский государственный университет, Сургут, Россия*

**Аннотация.** Студенты-первокурсники на этапе адаптации к условиям обучения в вузе становятся особенно уязвимыми относительно социальных и природных стресс-факторов, что приводит к повышению тревожности, снижению работоспособности, и в конечном итоге негативно сказывается на эффективности обучения. Результаты исследования доказали необходимость разработки и реализации комплекса рекреационно-оздоровительных мероприятий, которые позволят нивелировать негативное воздействие возникающего перенапряжения.

**Ключевые слова:** студенты, рекреационно-оздоровительные мероприятия, психоэмоциональное состояние, психические состояния, тревожность, переутомление.

## RATIONALE FOR THE IMPLEMENTATION OF A COMPLEX OF RECREATION AND HEALTH EVENTS AT THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION BASED ON THE ASSESSMENT OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF FIRST-YEAR STUDENTS

*Peshkova Nataliya Villieвна, Lepihina Yuliya Vladimirovna*

*Surgut State University, Surgut, Russia*

**Abstract.** First-year students at the stage of adaptation to the conditions of study at the university become especially vulnerable to social and natural stress factors, which leads to increased anxiety, decreased performance, and ultimately negatively affects the effectiveness of education. The results of the study proved the need to develop and implement a complex of recreational and health measures that will allow to level the negative impact of the resulting overstrain.

**Key words:** students, recreational sports and recreation activities, psycho-emotional state, mental states, anxiety, overwork.

### Введение

Адаптация студентов-первокурсников на этапе вхождения в новую для себя деятельность – обучение в университете, характеризуется преодолением различных трудностей, как непосредственно связанных с учением (большим объемом осваиваемого материала), так и взаимоотношением с однокурсниками и преподавателями, что неизбежно ведет к перенапряжению и возникновению стресса

Учебный и экзаменационный стресс может оказывать негативное влияние как на психоэмоциональное состояние бывшего школьника, так и на его физическое здоровье. Нарастание тревожности, неблагоприятное воздействие стресс-факторов, некомпетентность в вопросах нормализации и сохранения собственного психологического здоровья непременно ведет к нарушениям в психоэмоциональном состоянии, снижению умственной и физической работоспособности и, как следствие, к ухудшению эффективности процесса обучения [2, 3, 4].

### Методы исследования

Основными методами исследования выступили: шкала самооценки уровня реактивной и личностной тревожности Спилберга – Ханина; шкала самооценки степени переутомления Ильинича; цветовой тест Люшера [1]. В исследовании приняли участие 38 студентов первого курса технических специальностей. Тестирование обучающихся по методикам

психолого-педагогической диагностики осуществлялось в октябре 2022 года. Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на кафедре физической культуры БУ ВО «Сургутский государственный университет».

### Результаты исследования и их анализ

Результаты выявления возможного утомления (переутомления) у студентов-первокурсников при умственном труде на основе симптомов, выделенных В. И. Ильиничем [5], представлены на рисунке 1.

Тяжелая степень переутомления выявлена у 5,3 % опрошенных по симптомам: компенсация понижения дееспособности волевым усилием, расстройство сна и снижение умственной работоспособности, у 2,6 % студентов по показателям: эмоциональные изменения и вегетативные нарушения. В тоже время, именно по вегетативным нарушениям – 73,7 % студентов обозначили, что они их не ощущают. В целом, по большинству симптомов обучающиеся отмечают отсутствие или только начинающееся утомление.

Результаты тестирования студентов по шкале самооценки Спилберга – Ханина показали преобладание умеренной тревожности у более чем половины опрошенных, низкий уровень тревожности зарегистрирован у трети опрошенных респондентов. Следует обратить внимание на то, что высокие показатели ситуативной и личностной тревожности демонстрируют 18,4 % и 7,9 % студентов соответственно.

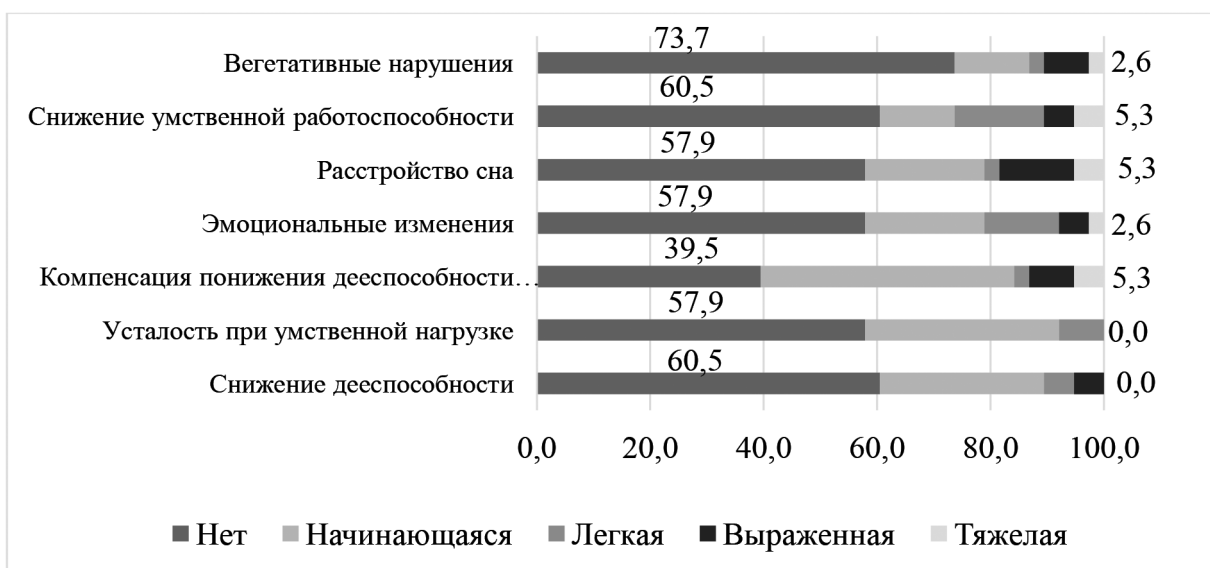


Рис. 1. Результаты опроса студентов по шкале самооценки степени переутомления В. И. Ильинича (распределение по уровням, в %)

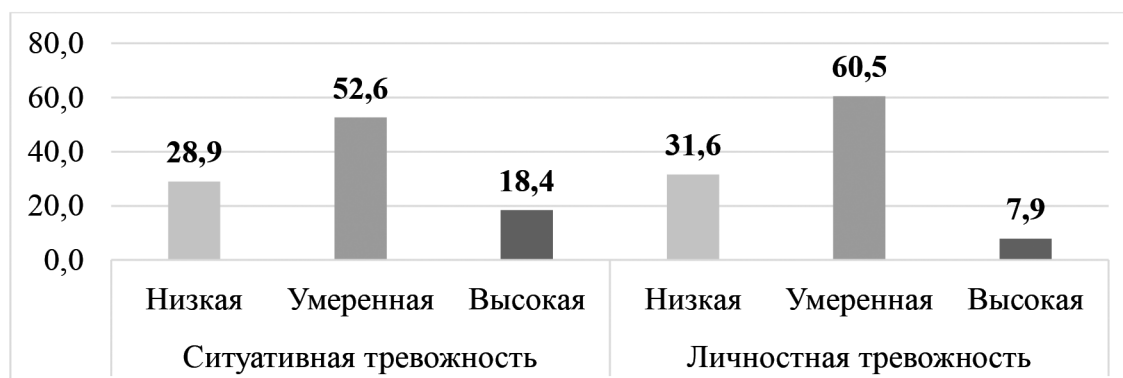


Рис. 2. Результаты тестирования студентов по шкале самооценки Спилбергера – Ханина (распределение по уровням в %)

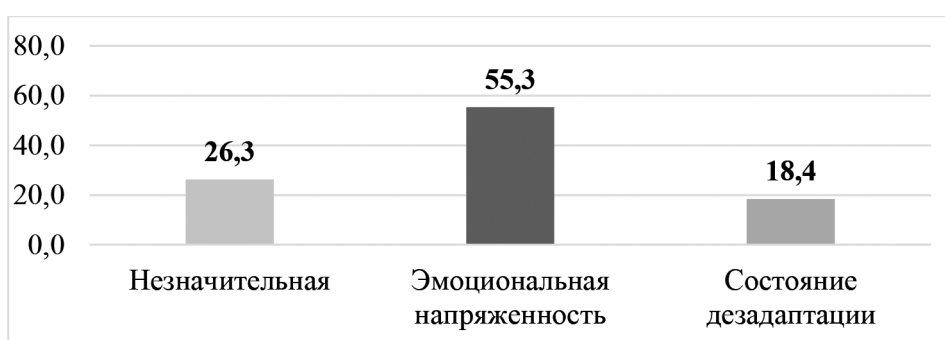


Рис. 3. Результаты тестирования студентов по методике «Цветовой тест Люшера» (в %)

Наряду с исследованием тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, отражающей субъективную оценку студентами своего состояния, был использован «Цветовой тест Люшера», который позволил получить объективные данные уровня тревожности, присущей группе обследуемых обучающихся. Данная методика является инструментом для измерения психофизиологического состояния чело-

века, его стрессоустойчивости и настроения. Результаты исследования представлены на рисунке 3.

Так, вопреки результатам, полученным по методике Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина, исследование цветовых выборов выявило состояние эмоциональной напряженности у 55,3 % опрошенных. Кроме того, у 18,4 % студентов было зарегистрировано состояние дезадаптации.

## Заключение

Исследование психоэмоциональной сферы студентов-первокурсников продемонстрировало наличие эмоциональной напряженности и проявления тревожности уже в начале учебного года. Различные симптомы переутомления, обозначенные участниками исследования на основе субъективных ощущений, а также данные анализа результатов цветовых выборов позволили сделать вывод о необходимости разработки и реализации комплекса рекреационно-оздоровительных мероприятий, которые позволят нивелировать негативное воздействие возникающего перенапряжения и поддерживать должный уровень физической и умственной работоспособности на протяжении всего периода обучения в вузе.

## Литература

1. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О. В. Барканова. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
2. Пешкова Н. В. Анализ эффективности рекреативно-го воздействия процесса физического воспитания в вузе / Н. В. Пешкова, Ю. В. Лепихина, А. А. Пешков // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ.; под науч. редакцией Л. Б. Андриющенко, С. И. Филимоновой. – М.: РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2020. – С. 247–251.
3. Пешкова Н. В. Применение рекреативно-оздоровительных технологий в вузе для нормализации психоэмоционального состояния студентов / Н. В. Пешкова, Ю. В. Лепихина // Физическая культура и здоровье молодежи: XIX Всерос. науч.-практ. конф. – СПб.: СПбГУП, 2023. – С. 118–120.
4. Пешкова Н. В. Сравнительный анализ эффективности рекреативного воздействия различных видов двигательной активности на психоэмоциональное состояние студентов / Н. В. Пешкова, А. А. Пешков // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 75–77.
5. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

\* \* \*

УДК 796.011

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-348

## ОЦЕНКА СУБЪЕКТИВНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В ТЕСТИРОВАНИИ ПО НОРМАТИВАМ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

*Пешкова Наталья Виллиевна, Пешков Андрей Александрович, Банщиков Александр Георгиевич*

*Сургутский государственный университет, Сургут, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты опроса студентов относительно их субъективной готовности к участию в тестировании по нормативам ВФСК «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО или Комплекс). Было выявлено, что интерес к Комплексу и получению знака ГТО среди молодых людей достаточно низкие. В то же время более 30% опрошенных студентов обозначили, что нуждаются в дополнительной подготовке к тестированию. Данный факт актуализирует разработку и реализацию на учебных занятиях тренировочных модулей, направленных на подготовку к сдаче конкретных тестов ГТО.

**Ключевые слова:** студенты, субъективная готовность к участию в тестировании по испытаниям ВФСК «Готов к труду и обороне», физическая подготовленность.

## ASSESSMENT OF THE SUBJECTIVE READINESS OF STUDENTS TO PARTICIPATE IN TESTING ACCORDING TO REGULATIONS OF “READY FOR LABOR AND DEFENSE”

*Peshkova Nataliya Villievna, Peshkov Andrej Aleksandrovich, Banshchikov Aleksandr Georgievich*

*Surgut State University, Surgut, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of a survey of students regarding their subjective readiness to participate in testing according to the standards of the VFSK “Ready for Labor and Defense” (hereinafter referred to as the RLD or the Complex). It was found that the interest in the Complex and obtaining the RLD sign among young people is quite low. At the same time, more than 30% of the students surveyed indicated that they needed additional preparation for testing. This fact actualizes the development and implementation of training modules in the classroom aimed at preparing for passing specific RLD tests.

**Keywords:** students, subjective readiness to participate in testing according to the tests of the All-Russian Federal Sports Complex “Ready for Labor and Defense”, physical fitness.

## Введение

В Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года в рамках приоритетного направления по совершенствованию здоровья и благополучия, а также по повышению уровня жизни населения посредством занятий физической

культурой и спортом особое внимание уделяется ВФСК «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс или ГТО). Однако несмотря на актуализацию данного вопроса в нормативных документах интерес к участию в ГТО среди населения, в частности у студенческой молодежи, в последнее время снижается [1, 2].