

УДК 378.17

Ю. В. Лепихина¹

Н. В. Пешкова²

¹ магистрант, Сургутский государственный университет, Сургут, Россия. E-mail: julia.lepikhina99@mail.ru

² доктор педагогических наук, доцент, Сургутский государственный университет, Сургут, Россия. E-mail: peshkova_nv@surgu.ru

Обоснование проведения рекреативных физкультурно-оздоровительных мероприятий для студентов вузов в межсеместровый период

Актуальность проведенного исследования обусловлена повышающейся учебной нагрузкой студентов вузов, которая отражается на их психоэмоциональном состоянии, нарастании тревожности и приводит к снижению физической и умственной работоспособности. Используемые в исследовании методы анкетирования и психолого-педагогической диагностики позволили подтвердить вышеобозначенный тезис и обосновать необходимость организации и проведения рекреативных физкультурно-оздоровительных мероприятий для студентов вузов в межсеместровый период.

Ключевые слова: студенты, рекреативные физкультурно-оздоровительные мероприятия, психоэмоциональное состояние, психические состояния, тревожность, межсеместровый период

Yu. V. Lepikhina¹

N. V. Peshkova²

¹ Master student, Surgut State University, Surgut, Russia.

E-mail: julia.lepikhina99@mail.ru

² Doctor of Pedagogic Sciences, Docent, Surgut State University, Surgut, Russia.

E-mail: peshkova_nv@surgu.ru

Rationale for Conducting Recreative Sport and Improvement Events for University Students During the Intersemestrial Period

The relevance of the study is due to the increasing workload of university students, which affects their psycho-emotional state, an increase in anxiety and leads to a decrease in physical

and mental performance. The methods of questioning and psychological and pedagogical diagnostics used in the study made it possible to confirm the above thesis and substantiate the need for organizing and conducting recreational sports and recreational activities for university students in the intersemester period.

Keywords: students, recreational sports and recreation activities, psycho-emotional state, mental states, anxiety, intersemester period

Введение. Одной из приоритетных задач, требующих в настоящее время особого внимания со стороны государства, является сохранение и улучшение здоровья подрастающего поколения. При этом современные стандарты высшего образования предъявляют все большие требования к обучению будущих бакалавров и специалистов, что, в свою очередь, ведет к увеличению интеллектуальных нагрузок на студентов и снижению их умственной и физической работоспособности, нарастанию тревожности и нарушениям в психоэмоциональном состоянии [1].

Интенсификация учебного процесса оказывает влияние на физическое и психическое здоровье студента, что влечет за собой появление расстройств организма и заболеваний различной этиологии [2]. Психическое напряжение и тревожность особенно начинают нарастать по окончании семестра и в период экзаменационной сессии.

Постановка задачи. Методика исследования. Цель исследования — обосновать необходимость организации и проведения рекреативных физкультурно-оздоровительных мероприятий для студентов вузов в межсеместровый период.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на кафедре физической культуры БУ ВО «Сургутский государственный университет» в 2021/2022 учебном году. Основными методами исследования выступили:

1. Анкетирование (применялись специально разработанные опросные листы).

2. Психолого-педагогическая диагностика:

2.1. Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л. А. Курганский, Т. А. Немчин) [3].

2.2. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина. Исследование состояло из двух этапов: 1-й срез — декабрь 2021 г. после окончания семестра перед началом экзаменационной сессии, 2-й срез — февраль 2022 г. в начале весеннего семестра после каникул. Всего в опытно-экспериментальной

работе приняли участие 22 студента первого курса технических направлений бакалавриата.

Результаты.

1. Результаты анкетирования представлены на рис. 1: 50,0% опрошенных отметили улучшение психоэмоционального состояния за время каникул. Также было выявлено, что только 31,8% студентов оказались полностью готовы к новому семестру и успешному освоению учебного материала. Большинство же респондентов (68,2%) испытывали сомнения в готовности к новому периоду обучения в университете.



Рис. 1. Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос: «Ощущаете ли вы улучшение психоэмоционального состояния после отдыха в каникулярное время?»

Анализ ответов респондентов на вопрос о преобладающих видах досуговой деятельности во время каникул показал, что 50,0% студентов проводили свободное время физически активно в закрытых помещениях и на открытом воздухе, тогда как 31,8% учащихся большую часть времени работали или играли за компьютерами, 18,2% опрошенных отметили ответ «в основном спал».

2. Результаты психолого-педагогической диагностики по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности представлены на рис. 2. Выявлено, что по шкале «Психическая активация» во 2-м срезе наблюдается рост среднего и снижение высокого уровня на 9,1% по сравнению с 1-м срезом; по шкале «Напряжение» показатели сместились преимущественно в сторону среднего уровня и увеличились на 22,7%. Выявленная тен-

денция снижения напряжения не позволяет говорить о восстановлении психоэмоционального состояния студентов после отдыха в каникулярное время по причине того, что в группе исследуемых все-таки преобладает средний уровень напряжения.

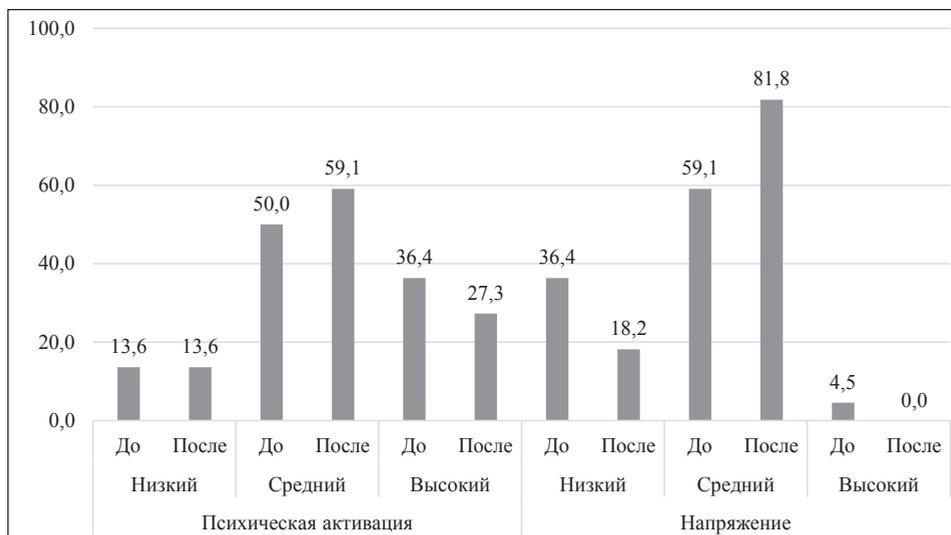


Рис. 2. Процентное соотношение результатов по шкалам «Психическая активация» и «Напряжение» (до — 1-й срез, после — 2-й срез)

По шкале «Интерес» выявлена положительная динамика показателей, однако большинство респондентов демонстрируют средний уровень в обоих срезах (рис. 3). По шкале «Комфортность» также у большинства студентов выявлен средний уровень с незначительным увеличением показателей во 2-м срезе. По шкале «Эмоциональный тонус» в декабре были зарегистрированы данные, свидетельствующие, что у 63,6 % респондентов высокий уровень эмоционального тонуса, но к сожалению, в начале семестра этот показатель оказался сниженным по сравнению с первоначальным на 13,6 %. Следует отметить, что результаты исследования во 2-м срезе показали некоторое смещение в сторону среднего уровня проявления данного психического состояния, который был выявлен у 45,5 % студентов.

2.2. Результаты психолого-педагогической диагностики по шкале оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера — Ю.Л. Ханина продемонстрировали устойчивую тенденцию стремления к умеренному уровню личностной тревожности. Так, у 68,2 %

студентов выявлен умеренный уровень личностной тревожности перед началом сессии, в начале весеннего семестра он также был зафиксирован у 72,7% опрошенных. К сожалению, у 9,1% обучающихся зафиксирован высокий уровень личностной тревожности во время 2-го среза, что свидетельствует о недостаточном психическом восстановлении в каникулярное время. Следует отметить высокий уровень ситуативной тревожности в течение всего периода исследования, который был выявлен у 27,3% студентов. За время сессии сократилось количество студентов с низким уровнем тревожности и выросло с умеренным на 18,2%.

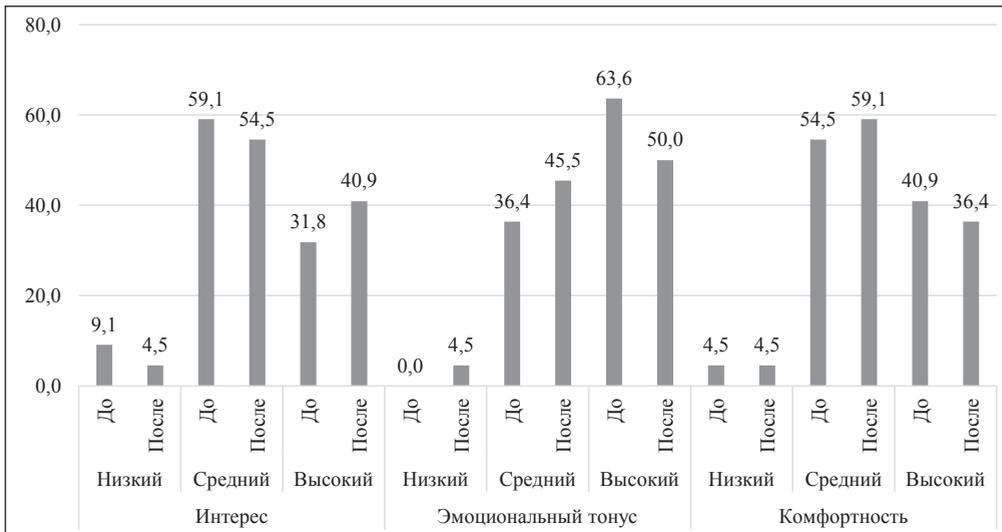


Рис. 3. Процентное соотношение результатов по шкалам «Интерес», «Эмоциональный тонус» и «Комфортность» (до — 1-й срез, после — 2-й срез)

Выводы. Большинство студентов, принявших участие в исследовании, субъективно отмечают сомнения в готовности к предстоящему учебному семестру. По результатам психолого-педагогической диагностики с помощью методики оценки психических состояний положительная динамика была выявлена только по шкале интереса, показатели ситуативной и личностной тревожности имеют тенденцию к росту. Принимая во внимание полученные данные, можно сделать заключение о том, что за каникулярное время студенты не смогли полностью восстановиться от интеллектуальных нагрузок прошедшего семестра и экзаменационной сессии. В связи с этим возрастает необходимость организации и проведения в вузах в межсеместровый период рекреа-

тивных физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые позволят снять психическое напряжение и снизить тревожность студентов, скорректировать психоэмоциональное состояние обучающихся, что, в свою очередь, повысит эффективность образовательного процесса.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Пешкова Н. В., Лепихина Ю. В., Пешков А. А. Анализ эффективности рекреативного воздействия процесса физического воспитания в вузе // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / под науч. редакцией Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. М. : РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2020. С. 247–251.

2. Баданов А. В. Влияние учебной нагрузки на умственное и физическое состояние студентов // Вестник Бурятского государственного университета. 2011. № 13. С. 12–15.

3. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О. В. Барканова. Красноярск : Литера-принт, 2009. 237 с.

References

1. Peshkova N. V., Lepihina YU. V., Peshkov A. A. (2020). *Analiz effektivnosti rekreativnogo vozdejstviya processa fizicheskogo vospitaniya v vuze* [Analysis of the effectiveness recreational impact of the process of physical education in the university]. In: *Aktual'nye problemy, sovremennye tendencii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta s uchetom realizacii nacional'nyh projektov* [Actual problems, current trends in the development of physical culture and sports, taking into account the implementation of national projects: materials of the All-Russian scientific and practical conf. with international participation; under scientific edited by L. B. Andryushchenko, S. I. Filimonova]. Moscow, Rossiiskii ekonomicheskii universitet im. G. V. Plekhanova, p. 247–251. (In Russ).

2. Badanov A. V. (2011). *Vliyaniye uchebnoj nagruzki na umstvennoe i fizicheskoe sostoyaniye studentov* [The influence of the mental and physical condition of students]. In: *Vestnik buryatskogo gosudarstvennogo universiteta*, No. 13, p. 12–15. (In Russ).

3. Barkanova O. V. (2009). (Comp.) *Metodiki diagnostiki emocional'noj sfery: psihologicheskij praktikum* [Methods for diagnosing the emotional sphere: a psychological workshop]. Krasnoyarsk, Litera-print, 237 p. (In Russ).