

2. Кондаков В.Л., Дрогомерецкий В.В. Коррекция нарушений суставно-связочного аппарата студентов специальных медицинских групп средствами оздоровительного плавания // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 12 (82). С. 83-86.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2002. 512 с.
4. Кузьмин М.А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. №2 (84). С. 84-89.
5. Малахова О. Ю. Роль рефлексивно-образовательной среды в профессионально-личностном самоопределении студента Вуза. Образование и общество. 2015. Т. 1. № 90. С. 87-91.
6. Полетаев В.В. Особенности здорового образа жизни современного студента // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: тез. докл. VI Всерос. науч.-практ. конф. Н. Новгород: ННГУ, 2007. С. 109-111.
7. Стешенко В.В., Нагайцева И.Ф. Проблемы и условия формирования у студентов мотивационной направленности на здоровый образ жизни // Физическая культура и спорт учащейся молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: сб. науч. тр. VIII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Тула: Изд-во ТулГУ, 2012. С. 172-174.
8. Яковлев Ю.В., Руденко Г.В., Митин А.Е. Повышение мотивации студентов технического вуза к занятиям физической культурой на основе гуманитарных технологий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №12 (82). С. 211-215.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тачалов М.В., Климова В.К.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
1199567@bsu.edu.ru; klimova@bsu.edu.ru*

Аннотация: Целью данной статьи является исследование тревожности студентов-спортсменов в период 3 учебного семестра. Результаты изучения различных аспектов тревожности показали, что в рамках традиционного учебного процесса, совмещенного с тренировочной деятельностью, некоторые студенты испытывают значительное психическое напряжение. Выявление студентов с высоким уровнем тревожности дает возможность педагогам и тренерам корректировать их состояние.

Ключевые слова: студент, образование, тревожность, адаптация.

Актуальность. Тревога - неотъемлемый элемент существования человека и одна из центральных проблем современной цивилизации. Боязнь потерять самоуважение, проиграть в соревнованиях, быть неуспешным в обучении создает у студентов повышенный уровень тревожности. Тревожность - постоянная или ситуативная индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. По З. Фрейду, неприятное состояние тревоги является полезным адаптивным механизмом, побуждающим индивида к защитному поведению по преодолению опасности.

При обучении в ВУЗе студенты решают задачи приобщения к формам коллективной жизни, что требует особого напряжения адаптационных систем и может вызывать состояние тревоги. Второй курс является периодом самой напряженной учебы (учебной деятельности). В жизнь второкурсников интенсивно включены все формы

обучения и воспитания. Студенты получают общую подготовку, формируются их широкие культурные запросы и потребности. Процесс адаптации к данной среде в основном завершен, но определенный уровень тревожности сохраняется [6]

Наличие оптимального (желательного) уровня тревожности необходимо, однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности и может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к ситуации, в которой находится студент [3].

Организация и методы исследования: В исследования принимали участие 9 студентов 2 курса факультета физической культуры НИУ «БелГУ» в возрасте около 18 лет. Из них 7 юношей и 2 девушки. Среди юношей первый разряд имели студенты, занимающиеся дзюдо, баскетболом, тайландским боксом и мастер спорта по тяжелой атлетике. Не имели разрядов студенты, занимающиеся: гимнастикой, фигурным катанием, футболом. Не обладают разрядом девушки, занимающиеся акробатикой и фигурным катанием. Все тренировались в избранном виде спорта и участвовали в соревнованиях.

В ходе исследования определяли несколько видов тревожности: соревновательную тревожность [5], тревожность студентов [4], общую тревожность и выраженность депрессии [2]. Вычисление адаптационного потенциала (АП) проводили по формуле ($АП = 0,011ЧСС + 0,014СД + 0,008ДД + 0,014В + 0,009М - 0,009Р - 0,27$, где АП - адаптационный потенциал; ЧСС - число сердечных сокращений (частота пульса) в минуту; СД - систолическое давление, мм рт. ст.; ДД - диастолическое давление, мм рт. ст.; В - возраст, годы; М - масса, кг; Р - рост.). Оценка: а) величина АП меньше 2 - хороший уровень адаптации; б) величина АП, не превышающая 2,1 - удовлетворительная адаптация; в) величина АП в диапазоне от 2,1 до 3,0 - напряжение адаптации; г) величина АП, превышающая 4,1 - показатель срыва адаптации [1].

Результаты исследования. Известно, что повышенный уровень тревожности отрицательно влияет на все сферы жизнедеятельности, поэтому определение уровня тревожности студентов-спортсменов представляет определенный интерес (табл.1).

Результаты исследований представлены в виде матрицы, в которой данные тестов формализованы в виде трех категорий: «-» - высокий уровень тревожности; «0» - норма; «+» - низкий уровень тревожности.

Как следует из представленных данных, наибольшие проблемы у студентов определены в тесте «А». Это свидетельствует о том, что все испытуемые в той или иной степени имеют трудности контроля над соревновательной тревожностью. Наибольшие трудности испытывают студенты под номерами 1,4,5,7,8.

Таблица 1 - Матрица тревожности студентов

№ тест	А	Б		В				Г
		КТ	КД	Общий	Тревога, боязнь	Неуверенность в себе	Болезненная раздражительность	
1	-	+	+	+	+	+	+	хор.
2	0	+	+	+	+	+	+	хор.
3	0	+	0	+	+	+	+	хор.
4	-	0	-	+	+	+	+	хор.
5	-	0	-	-	0	+	-	хор.
6	0	+	0	+	+	+	+	хор.
7	-	+	+	+	0	+	+	удов
8	-	+	+	+	0	+	+	удов
9	0	0	-	-	0	0	-	хор.

Обозначения: По вертикали - порядковый номер студента. По горизонтали - проводимые тесты: тест А – «Соревновательная тревожность»; тест Б – «Тревожность и депрессия (ТиД)»; тест В – «Тревожность студентов»; тест Г – « Величина адаптационного потенциала».

По результатам теста «Б» у большинства студентов слабо выражены показатели тревожности и депрессии, однако у трех студентов диагностирован высокий уровень признаков депрессивного состояния.

По общим результатам теста «В» высокий уровень по всем показателям студенческой тревожности наблюдается у двоих студентов (№5 и №9). У остальных студентов показатели этого теста соответствуют норме и в большинстве случаев находятся даже ниже нормы.

У студента №5 по сумме всех тестов 4 показателя указывают на высокую степень различных видов тревожности, у студента №9 таких показателей 3.

Адаптационный потенциал — количественное выражение уровня функционального состояния организма и его систем, характеризующее способность адекватно и надежно реагировать на комплекс неблагоприятных факторов при экономной трате функциональных резервов, что позволяет предотвратить развитие преморбидного состояния.

По результатам теста у всех студентов показатели адаптационного потенциала соответствуют хорошей степени адаптации сердечно-сосудистой системы к учебным и спортивным нагрузкам, однако у студентов под номерами 7,8 наблюдается удовлетворительная адаптация.

Выводы:

1. Наибольшая тревожность у студентов-спортсменов наблюдается по результатам теста А- «Соревновательная тревожность». Это свидетельствует о том, что студенты плохо умеют справляться с тревожностью в предсоревновательный и

соревновательный периоды. Тренеру стоит внимательнее следить за студентами-спортсменами и, учитывая их индивидуальные психофизиологические особенности, помогать занимающимся регулировать соревновательный стресс. Следует рекомендовать студентам использовать различные способы саморегуляции, дыхательные практики и т.д..

2. Среди обследованных имеются студенты, показавшие высокую степень тревожности во всех трех тестах, что свидетельствует о неудовлетворительной адаптации ко второму году обучения. Этим студентам требуется особое внимание как со стороны тренеров, так и со стороны преподавателей. Необходимо выяснить причины неудачной адаптации, сделать необходимые выводы и предотвратить повторение подобных результатов у будущих второкурсников.

3. Не выявлено зависимости между адаптационным потенциалом и тревожностью испытуемых, на основании чего можно предположить, что адаптационный потенциал в большей степени отражает физиологическую адаптацию к стрессу.

Литература

1. Баевский Р.М. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. Метод. рекомендации./ Р.М. Баевский, 2002. – 53 с.
2. Карелин А.А. Психологические тесты. /А.А.Карелин. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 212 с.
3. Колпакова М. Корни тревоги /М. Колпакова//Московский психотер. журнал. -2003. - №3. -С.74-85.
4. Норакидзе В.Г Диагностика эмоционально-нравственного развития./ В.Г.Норакидзе. – СПб.,2002. - С.126-129.
5. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте: / Ю.Л. Ханин – М.: Физкультура и спорт, 1983 . – 288 с.
6. Хорни К. Невротическая личность нашего времени./ К.Хорни. - СПб.: Питер, 2002. - 224 с.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ДЕТЕЙ С ОВЗ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ШКОЛЕ

Скрипченко Н.А., Скрипченко А.И., Кондратенко П.П., Коренева М.С.
МБОУ "Ильинская СОШ"Алексеевского городского округа, Россия, г.Белгород
Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, г.Белгород
gera-2010-nata.ru@yandex.ru, kondratenko@bsu.edu.ru, koreneva@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье раскрывается главное влияние физических упражнений на коррекцию психофизических функций детей с ОВЗ. Обозначена важность выполнения физических упражнений для детей с ОВЗ, как они положительно влияют на организм и психику. Физическая культура является неотъемлемой частью социализации детей с ОВЗ.

Ключевые слова: Физическая культура, дети с ОВЗ, психическое развитие, физические упражнения, коррекционные мероприятия, двигательная активность.

В последнее время возрастает количество детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – детей, имеющих недостатки в физическом и (или) психическом развитии. Поэтому физическое воспитание ребенка с ОВЗ – это самый действенный метод