

<https://doi.org/10.5281/zenodo.3707676>

УДК 378.037

Ольховская Е.Б.

Ольховская Елена Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия, 620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей 11, E-mail: zotmfk@yandex.ru.

Исследование возможностей физического воспитания в оптимизации профессионального становления бакалавров

Аннотация. Автор описывает неравномерность профессионального становления будущих бакалавров, акцентируя внимание на кризисах профессионального выбора студентов педагогических вузов. Данные кризисы отрицательно влияют на качество подготовки студентов и на их здоровье. Для конструктивного выхода из кризисов необходимо сформировать у бакалавров активную политику поведения. В статье физическое воспитание будущих бакалавров представлено как средство оптимизации профессионального становления. В ходе проведенного исследования спортивные игры показаны как наиболее эффективное средство формирования активной политики поведения, необходимой для конструктивного выхода их кризисов профессионального выбора студентов педагогических вузов.

Ключевые слова: бакалавры, кризисы профессионального выбора, активная политика поведения, физическое воспитание, спортивные игры, тревожность, стрессоустойчивость.

Olkhovskaya E.B.

Olkhovskaya Elena Borisovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russian State Professional and Pedagogical University, Russia, 620012, Yekaterinburg, ul. Mashinostroiteley 11, E-mail: zotmfk@yandex.ru.

Research of possibilities of physical education in optimization of professional development of bachelors

Abstract. The author describes the uneven professional development of future bachelors, focusing on the crises of professional choice of students of pedagogical universities. These crises negatively affect the quality of students' training and their health. For a constructive way out of crises, it is necessary to form an active behavior policy for bachelors. The article presents physical education of future bachelors as a means of optimizing professional development. In the course of the study, sports games are shown as the most effective means of forming an active policy of behavior necessary for a constructive exit from the professional choice of students of pedagogical universities.

Key words: bachelors, professional choice crises, active behavior policy, physical education, sports game, anxiety, stress tolerance.

Введение. Будущие бакалавры представляют собой молодое поколение, объединенное в особую социальную группу консолидированную вузом. Особой характеристикой студентов является начало самостоятельной жизнедеятельности, формирование профессиональных компетенций. Доминирующей деятельностью на этом этапе является профессионально-образовательная. В процессе учебы в вузе выделяют неравномерность профес-

сионального становления будущего бакалавра: может возникнуть неуверенность в правильности выбора профессиональной деятельности, снижение интереса к учебе, осознание отсутствия способностей к будущей специальности. Все это ведет к наступлению кризиса профессионального выбора [1, 2].

Наиболее значимый переломный момент в процессе обучения студентов педагогического вуза наступает после педагогической практики, когда возможно наступления эффекта «когнитивного диссонанса». Когнитивный диссонанс – ситуация, характеризующаяся конфликтом в сознании индивида взаимоисключающих знаний, убеждений, поведенческих установок в отношении некоторого объекта или явления. Данное состояние не устраивает человека и порождает бессознательное желание сделать систему своих знаний и убеждений согласованной и непротиворечивой. Очень часто после педагогической практики у студентов вступают в противоречие нормативные знания, полученные в вузе и реальное состояние современной системы образования. Наступает кризис профессионального самоопределения, который отрицательно влияет как на формирование социально-профессиональных качеств, так и на психофизическое здоровье будущих педагогов [3]. Как же минимизировать влияние данного кризиса на процесс профессионального становления студентов педагогических вузов?

Обсуждение результатов исследования. Физическое воспитание бакалавров должно решать две задачи: оздоровление студентов и оптимизация их профессиональной подготовки. Профессионально-образовательная направленность физического воспитания в педагогических вузах заключается в формировании значимых компетенций, социально и профессионально важных качеств будущих педагогов. Следовательно, для конструктивного решения кризиса профессионального выбора физическое воспитание должно способствовать формированию у студентов соответствующих качества.

По мнению Э.Ф. Зеера только активная политика поведения индивида делает возможным самореализацию, самостроительство своей жизни и является основополагающим условием в преодолении кризисов профессионального становления [1]. Активная политика поведения отличается проявлением предприимчивости, надежности, целенаправленности действий, фундаментальностью когнитивных и морально-волевых установок. Осознанная демонстрация данных качеств возможна лишь при оптимальном состоянии эмоционально-афферентной сферы и психосоматических характеристик у студентов [3].

В рамках данного исследования мы проанализировали средства физического воспитания, выявляя виды спорта и комплексы физических упражнений, наиболее эффективно формирующие активную политику поведения у занимающихся студентов. Анализ показал, что одним из видов спорта, успешно формирующих активную политику поведения, являются спортивные игры. Формирование активной политики поведения в ходе нашего исследования осуществлялось спортивными играми в тренировочных режимах.

Принимавшие в исследовании студенты были расформированы на две группы: контрольное отделение (ОФП), в котором студенты занимались физическими упражнениями в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура»; экспериментальное отделение (Спортивные игры), в котором студенты занимались спортивными играми.

Методы исследования. Формирование активной политики поведения исследовалось с помощью теста Спилбергера – Ханина (оценка уровня реактивной и личностной тревожности), компьютерной методики определения простой и дифференцированной сенсорной реакции, теста пространственной ориентации. Полученные результаты обрабатывались приемами математической статистики.

Для определения продуктивности спортивных игр в формировании активной политики поведения необходимой для конструктивного преодоления кризисов профессионального самоопределения мы исследовали эмоционально-афферентную сферу студентов. У студентов отделений «ОФП» и «Спортивные игры» исследовались уровень тревожно-

сти, сенсомоторная реакция, пространственная ориентация в начале обучения и после педагогической практики.

На начальном этапе обучения в первом семестре тревожность студентов (как реактивная, так и личностная) соответствовала умеренным показателям, что подтверждало адекватное восприятие текущей ситуации студентами и в отделении «ОФП», и в отделении «Спортивные игры». Идентичными в обоих отделениях были и показатели пространственной ориентации, демонстрирующей корреляцию процессов, происходящих в высших отделах центральной нервной системы с процессами на периферии. Подобная картина была получена при компьютерном тестировании простой и дифференцированной сенсомоторной реакции – все параметры одинаковы и находятся в зоне среднего уровня. Таким образом, в начале обучения (1 курс, 1 семестр) все показатели эмоционально-афферентной сферы студентов в отделении «ОФП» и «Спортивные игры» были одинаковые, соответствовали средним нормативным данным.

Наибольший интерес в рамках нашей работы имеют результаты исследования эмоционально-афферентной сферы после педагогической практики (3 курс, 6 семестр), когда у многих студентов педагогических вузов наступает кризис профессионального выбора. Данные полученные при тестировании тревожности приведены в табл. 1.

Таблица 1. Показатели уровня тревожности студентов (3 курс, 6 семестр)

отделение	тест Спилберга – Ханина			
	Реактивная тревожность		Личностная тревожность	
	M ± m	p	M ± m	p
Спортивные игры	42,4±2,06	< 0,05	40,6±2,31	< 0,05
ОФП	51,9±3,02		48,3±3,33	

Примечание. До 30 баллов – низкая тревожность, 31- 45 баллов – умеренная тревожность, 46 и выше – высокая тревожность.

Как видно из данных, приведенных в таблице 6, студенты отделения «Спортивные игры» демонстрируют умеренные значения как реактивной, так и личностной тревожности. У студентов в отделении «ОФП» мы наблюдаем превышение нормативных показателей.

Априори тревожность не является негативным состоянием. Умеренная тревожность обязательная характеристика активной личности [5]. Однако высокая личная тревожность демонстрирует предрасположенность воспринимать большую часть жизненных ситуаций как угрозу, может способствовать нервным срывам и возникновению различных психосоматических заболеваний. Реактивная тревожность определяется накалом различных чувств, излишним беспокойством и раздражительностью. Повышенная реактивная тревожность способствует нарушениям внимания и координации в различных действиях. Конструктивный выход из любого кризисного состояния характеризуется оптимальным уровнем «полезной тревоги» [6].

Схожую картину мы видим, сопоставляя результаты исследования сенсомоторных реакций у студентов после педагогической практики. Полученные данные приведены в табл. 2.

Время непринужденной дифференцированной сенсомоторной реакции является совокупным показателем и состоит из трех слагаемых: время прохождения сенсорных процессов; время осуществления умственных процессов (идентификация предмета/действия, сравнение со стандартом, выбор адекватной реакции); время ответной реакции [5]. Таким образом, разность между показателями простой и дифференцированной реакциями говорит о времени осуществления умственных (когнитивных) процессов. Длительность протекания когнитивных процессов зависит от психологического состояния студента и в част-

ности от уровня его тревожности [6]. Из таблицы 2 видно, что временные характеристики протекания дифференцированной сенсомоторной реакции в отделении «Спортивные игры» значительно меньше и находятся в зоне оптимальных значений. Аналогичные показатели в отделении «ОФП» достоверно больше, что указывает на более длительное протекание когнитивных процессов у студентов данного отделения.

Таблица 2. Временные параметры сенсомоторных реакций (3 курс, 6 семестр)

отделение	Дифференцированная сенсомоторная реакция				Простая сенсомоторная реакция	
	Левая рука		Правая рука		M±m	P
	M±m	P	M±m	P		
Спортивные игры	647±27,1	<0,01	553±34,4	<0,01	273±20,1	<0,001
ОФП	781±34,5		669±39,6		363±25,5	

Примечание. Время реакции измерялось в миллисекундах.

Результаты тестирования пространственной ориентации после педагогической практики у студентов в обоих отделениях продемонстрированы в табл. 3.

Таблица 3. Показатели пространственной ориентации (3 курс, 6 семестр)

отделение	Отклонение от прямой (см)	
	M± m	p
Спортивные игры	26 ± 2,2	< 0,001
ОФП	42 ± 3,1	

Способность безошибочно ориентироваться в пространстве с закрытыми глазами характеризует скоординированность работы опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Анализируя представленные данные, мы видим, что в отделении «ОФП» результаты достоверно хуже. Одной из основных причин ухудшения пространственной ориентации является влияние на человека различных раздражителей и неблагоприятных внешних факторов.

Выводы. Исследование эмоционально-афферентной сферы и психосоматических характеристик у студентов после педагогической практики (3 курс, 6 семестр) убедительно продемонстрировало, что студенты отделения «Спортивные игры» характеризуются оптимальным уровнем тревожности, лучшими временными показателями протекания сенсомоторных реакций и показателями состояния пространственной ориентации во время кризиса профессионального становления. Данный кризис характеризуется увеличением скорости протекания умственных процессов и ухудшением психосоматических реакций организма. Спортивные игры как средство физического воспитания оптимизируют негативное действие на организм кризиса профессионального выбора, который наступает у студентов после педагогической практики. Студенты отделения «Спортивные игры» демонстрируют более высокую стрессоустойчивость к факторам образовательного процесса педагогических вузов необходимую для конструктивного выхода из профессиональных кризисов, что свидетельствует о положительной динамике в формировании активной политики поведения.

Механизмом, формирующим качества необходимые для активной политики поведения, является комплекс факторов характерных для спортивных игр:

- повышенный эмоциональный фон и высокая конкуренция на спортивной площадке способствует реализации не простых взаимоотношений между игроками как внутри команды, так и с соперниками;
- быстрая смена игровых ситуаций в жестком лимите времени воспитывает инициативу, решительность, ответственность, самостоятельность, адекватную самооценку и оценку происходящих событий;
- для победы необходимо комплексное проявление как физических, так и психических качеств, причем в самых разнообразных сочетаниях в зависимости от одномоментных внешних факторов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зеер Э.Ф. Панорама основных направлений развития опережающего профессионального образования // Профессиональное образование и рынок труда. 2019. № 2. С. 5-8.
2. Миронова С.П., Ольховская Е.Б., Сапегина Т.А. Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография. Екатеринбург, 2019. 171 с.
3. Ольховская Е.Б. Профессионально-образовательные технологии в физическом воспитании студентов педагогических вузов // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С. 199-203.
4. Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б. Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды // Педагогический журнал Башкортостана. 2011. № 6 (37). С. 57-63.
5. Ханин Ю.Л. Диагностика состояния тревоги и личной тревожности у детей и подростков. Вильнюс, 1988. 56 с.
6. Selye H. Stres okiełznany Warszawa: PIW. 1982. 128 p.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Zeer E.F. Panorama osnovnyh napravlenij razvitija operezhajushhego professional'nogo obrazovaniya // Professional'noe obrazovanie i rynek truda. 2019. № 2. Pp. 5-8.
2. Mironova S.P., Olkhovskaya E.B., Sapagina T.A. Innovacionnyye tehnologii v professional'noj podgotovke bakalavrov: monografija. Ekaterinburg, 2019. 171 p.
3. Olkhovskaya E.B. Professional'no-obrazovatel'nye tehnologii v fizicheskom vospitanii studentov pedagogicheskikh vuzov // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2018. № 58-3. Pp. 199-203.
4. Sapagina T.A., Olkhovskaya E.B. Adaptacija studentov k faktoram professional'no-obrazovatel'noj sredy // Pedagogicheskij zhurnal Bashkortostana. 2011. № 6 (37). Pp. 57-63.
5. Hanin U.L. Diagnostika sostojanija trevogi i lichnoj trevozhnosti u detej i podrostkov. Vil'njus, 1988. 56 p.
6. Selye H. Stres okiełznany Warszawa: PIW. 1982. 128 p.

Поступила в редакцию 25.02.2020.
Принята к публикации 27.02.2020.

Для цитирования:

Ольховская Е.Б. Исследование возможностей физического воспитания в оптимизации профессионального становления бакалавров // Гуманитарный научный вестник. 2020. №1. С. 53-57. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/gv2001Olkhovskaya.pdf>