

степени на профессиональную адаптацию к выполнению будущей производственной деятельности. Интерпретируя результаты можно сказать, что прямой зависимости между ростом показателей физической подготовленности и профессиональной адаптацией не наблюдается. Физическая подготовка лишь создаёт определённые предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь через физические, но не через профессиональные качества.

В своей работе мы даём авторское определение понятия «прикладное физкультурное образование (ПФО)» – это педагогический процесс достаточной по объёму и адекватной профессионально-прикладной физической подготовки, независимо от факторов и условий выбранной профессиональной деятельности, способный сформировать у студентов с отклонениями в состоянии здоровья профессионально важные качества, способствующие успешной функциональной подготовленности, отражающей увеличение диапазона адаптационных возможностей организма.

Предлагаемый преподавателем физического воспитания учебно-тренировочный материал как бы встраивает выполнение движения в пространственно-временной контекст производственной деятельности человека, программирует его будущие действия через прошлое и настоящее к дальнейшей практической деятельности на основе формируемой профессиональной адаптации. В этих условиях педагог должен дать не просто сумму знаний, умений и навыков, а обучить студента теории и практике профессиональной физической культуры с точки зрения ее реализации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Беспалько, В.П. Основы теории педагогических систем / В.П. Беспалько // Воронеж: Изд-во Воронежского гос. ун-та. – 1977. – 304 с.
2. Загвязинский, В.И. Педагогическая наука и реформирование образования / В.И. Загвязинский // Народное образование. – 2010. – № 2. – С. 42-43.
3. Коровин, С.С. Теория и методика формирования физической культуры личности / С.С. Коровин // Оренбург: Изд-во ОГПУ. – 2005. – 72 с.

УДК: 159.99

ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ ОТНОСИТЕЛЬНО БУДУЩЕГО

Ю.П. Деревянко, О.Ю. Кушко

НИУ «БелГУ», ул. Победы 85, 308015, Белгород, Россия, geyman@bsu.edu.ru

Аннотация: в данной статье приводится анализ особенностей тревожности у выпускников ВУЗов относительно будущего. Нами представлены результаты диагностики особенной этого феномена в конкретных социальных группах для разработки программы дальнейшей коррекции тревожности и формирования позитивного отношения к своему будущему у студентов-выпускников.

Ключевые слова: тревожность, выпускники ВУЗа, образ будущего.

DIAGNOSIS AND KOREKCIJA OF ANXIETY AMONG UNIVERSITY GRADUATES ABOUT THE FUTURE

J.P. Derevyanko, O.Y. Kushko

Belgorod state national research University, Russia, Belgorod, geyman@bsu.edu.ru

Annotation: this article provides an analysis feature of the study of anxiety among University graduates about the future. This article provides an analysis feature of the study of anxiety among University graduates about the future. We present the results of the diagnosis of this particular phenomenon in specific social groups to develop a program for further correction of anxiety and the formation of a positive attitude to their future in graduate students.

Key words: anxiety, University graduates, the image of the future.

Современное общество предъявляет жесткие требования молодому специалисту, ожидая от него компетентности в общих и специальных областях знаний. Рынок труда изобилует требованиями-клише, многие из которых достичь вчерашнему выпускнику вуза нереалистично. Противоречивые запросы высокого профессионализма, опыта работы и молодого возраста, очевидно, приводят к нарастанию тревожности студентов, оканчивающих обучение в высших учебных заведениях. Студентам не ясны их перспективы, не понятны способы реализации себя в профессии в качестве специалиста. Повышенная тревожность мешает достижению поставленных целей, делает человека неконкурентоспособным в профессиональной сфере. В связи с этим особую актуальность приобретают исследования выпускников на предмет их тревожности и представлений о будущем. Другой аспект этой проблемы заключается в том, что на протяжении обучения в ВУЗе у студентов зачастую происходит перестройка взглядов и мировоззрения, что, нередко, может стать причиной потери интереса к своей специальности, к будущей профессии и снижения успехов в учебной деятельности.

Современными исследователями разрабатываются отдельные аспекты проблемы тревожности студентов (Горшков Е. А., Коротина Л. Д. Дегтярев В.П., Торшин В.И., Маслова Т.М. и др.) [1, 2, 4], а также особенности временной перспективы и образа будущего студентов (Деревянко Ю.П. Маслова Т.М. Режепа Ю.В. и др.) [3, 5]. Однако недостаточно освещены вопросы связи тревожности выпускников и их представлений о будущем. Анализ современных исследований показывает, что большая часть студентов со страхом и опасением смотрит в свое будущее, видит довольно мало перспектив и в целом оценивает его негативно. Это говорит о становлении массового характера этого феномена. Образ будущего у выпускников служит важным личностным регулятором самоопределения в будущей профессии и жизни. А тенденции к негативизации представлений о будущем могут привести к формированию мотивации на избегание неудач, за которым следует пассивность в выполнении профессиональных задач. Приобретя массовый характер, может стать причиной обесценивания роли профессии в общественном воззрении.

В нашем исследовании мы исходили из представления о высоком уровне тревожности выпускников как о критерии формирования негативных представлений относительно будущего и дезорганизующем факторе развития личности в целом. В ходе исследования были использованы следующие методики: «Шкала тревожности» (Дж. Тейлор), «Методика рисуночной фрустрации» (С. Розенцвейг), сочинение на тему «Как я вижу себя в своей будущей профессии».

На первом этапе исследования мы изучили уровень тревожности среди студентов. В результате, у большей части испытуемых диагностирован средний уровень тревожности, среди них 38% с тенденцией к высокому уровню, это те люди, которые находятся в зоне риска, и 15% с тенденцией к низкому уровню. У 32% респондентов обнаружен высокий уровень тревожности и лишь у 15% – низкий. Так, значительная часть выборки имеет высокий уровень тревожности или тенденцию к ее завышению. Таких студентов можно охарактеризовать как неуверенных в себе и своем будущем, пугливых, постоянно ожидающих неприятностей, робких, покорных, обладающих необоснованными страхами, находящихся в напряжении людей.

Для получения представления о реакциях на неудачу и способах выхода из ситуаций, которые препятствуют деятельности или удовлетворению потребностей личности, мы использовали тест рисуночной фрустрации. По направлению реакции у 54% респондентов обнаружены экстрапунитивные реакции, которые направлены на живое или неживое окружение. Студенты, склонные к данной реакции, осуждают внешнюю причину фрустрации, подчеркивая степень фрустрирующей ситуации, иногда разрешения ситуации они требуют от другого лица. У 38% преобладают импунитивные реакции, такие студенты фрустрирующую ситуацию рассматривают как нечто незначительное или неизбежное, но преодолимое со временем, обвинение окружающих или самого себя у них отсутствует. И только у 8% реакции интропунитивные, они направлены на самого себя, студенты принимают вину или же ответственность за исправление возникшей ситуации. Фрустрирующая ситуация, в этом случае, не подлежит осуждению, т.е. они принимают фрустрирующую ситуацию как благоприятную для себя.

По типу реакции среди 70% респондентов диагностированы самозащитные (с фиксацией на самозащите). У этих лиц наблюдается активность в форме порицания кого-либо, отрицание или признание собственной вины, уклонение от упреков, направленные на защиту своего «Я», ответственность за фрустрацию студенты никому не приписывают. У 15% испытуемых установлены препятственно-доминантные реакции (с фиксацией на препятствии). Студенты всячески акцентируют препятствия, вызывающие фрустрацию, независимо от того, расценивают их как благоприятные, неблагоприятные или незначительные. И соответственно, у оставшихся 15% – необходимо-упорствующие (с фиксацией на удовлетворение потребности). Выпускники испытывают постоянную потребность найти конструктивное решение конфликтной ситуации в форме либо требования помощи от других лиц, либо принятия на себя обязанности разрешить ситуацию, либо уверенности в том, что время и ход событий приведут к ее разрешению.

На основании вышеперечисленных данных мы можем судить о том, как в целом оценивают выпускники фрустрирующие ситуации и на чем именно сфокусированы основные тревожные мысли студентов. Так, для выделенной группы тревожных студентов в большей степени характерны экстрапунитивные реакции с фиксацией на самозащите, а так же экстрапунитивные реакции с фиксацией на удовлетворение потребностей.

Далее путем анализа сочинений было выделено несколько важных для исследования конструктов, которые описаны ниже. Так, установлено, что 73% испытуемых хотят работать по профессии и 27% этого не хотят, встречаются фразы «не совсем любимое дело», «хочу попасть в другую сферу». У преобладающего большинства испытуемых присутствует интерес к специальности (91%) и лишь у 9% он пропал в процессе обучения и они не видят себя в работе с людьми. У 55% респондентов присутствует обеспокоенность своим будущим, они чувствуют неуверенность и неустойчивость своего положения, например, - «многое зависит от ситуации», «загадывать еще рано», а у 45% такого беспокойства нет. 55% от выборки

уже имеют планы относительно своего профессионального будущего, карьерного роста, большинство из них даже знают конкретное место и должность, чаще всего это медицинская сфера, соответственно у 45% такой определенности нет. Встречаются высказывания: «не могу однозначно сказать в какой профессии и на каком месте работы я вижу себя в будущем», «меня одолевают сомнения». При этом 91% верят в то, что все сложится хорошо, что все должно получиться. Студенты говорят: «я справлюсь», «главное стремиться», и только лишь у 9% негативные установки насчет своего будущего благополучия («тяжело устроится по специальности», «не знаю, что будет дальше», «не устраивает материальная составляющая, нужно будет подрабатывать»).

Таким образом, значительная часть выборки имеет высокий уровень тревожности или же средний с тенденцией к высокому. У группы тревожных выпускников преобладают самозащитный тип реакций в отношении различных жизненных ситуаций, а так же экстрапунитивное направление реакций, то есть направленные вовне, когда причиной произошедших событий видится окружение. Так же, стоит отметить, что преобладающее большинство выпускников имеют обеспокоенность относительно будущего, у них отсутствует четкое представление касательно планов и перспектив.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Горшков, Е. А., Коротина, Л. Д. Исследование эмоциональной тревожности студентов на разных этапах обучения в педагогическом вузе / Е.А. Горшков, Л.Д. Коротина // Молодой ученый. — 2015. — №23.2. — С. 46-51.
2. Дегтярев, В.П., Торшин, В.И. Роль личностной тревожности в формировании успешной учебной деятельности студентов / В.П. Дегтярев, В.И. Торшин // Вестник РУДН. Серия: Медицина. —2010. — №3. — С. 98-102.
3. Деревянко, Ю.П. Особенности переживания времени в студенческом возрасте // Диссертация... кандидат псих. наук. – 2011. – 178 с.
4. Маслова, Т.М. Динамика тревожности студентов ВУЗа в процессе их профессионального становления / Т.М. Маслова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. – № 12. – С 19-23.
5. Режепа, Ю.В. Особенности временной перспективы студентов старших курсов и ее отношения со способностью к рефлексии / Ю.В. Режепа // ОНВ. —2009. —№3 №78-3. —С. 131-133.

УДК: 796.011.3:378

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В КОНТЕКСТЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВЫСШЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

В.А. Жамардий

*Высшее государственное учебное заведение Украины «Украинская медицинская стоматологическая академия»,
ул. Шевченка, 23, 36001, г. Полтава, Украина, Shamardi@ukr.net*

Аннотация: В статье освещаются вопросы, связанные с использованием фитнес-технологий в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию студентов высших педагогических учебных заведений; исследуются пути усовершенствования учебных занятий по физическому воспитанию студентов средствами фитнеса; формулируются выводы и предложения по рассматриваемой проблематике.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическая подготовленность, физическое воспитание, фитнес, фитнес-технологии.