

## КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В. Д. Иванов<sup>1</sup>, О. В. Марандыкина<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

<sup>2</sup> Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия

В статье рассмотрено влияние занятий по физической культуре на психофизическое состояние студентов. Осуществлено исследование современного положения физической культуры в системе высшего образования, предложены методы коррекции психофизического состояния студентов с использованием возможностей занятий по физической культуре. В работе подчеркнута важность проведения мероприятий по коррекции физических кондиций и функционального состояния в адаптации студентов младших курсов к высоким умственным нагрузкам, формированию межличностных отношений, новым условиям обучения. Влияние физических кондиций на успешность адаптации происходит опосредованно — отсутствие заболеваний, меньшая утомляемость, работоспособность. В адаптации ведущую роль играют психофизическое состояние студента. В результате включения в экспериментальную программу по коррекции физических кондиций и функционального состояния дыхательных гимнастик и методик стретчинга произошла коррекция соматического здоровья студентов с «низким» и «ниже среднего» в сторону «среднего» показателя.

**Ключевые слова:** психофизическое состояние, коррекция, адаптация студентов, двигательная система, функциональная система, физическая культура.

**Актуальность.** Студенты находятся на пути реализации профессионального становления, а также становления важных социальных функций. Во время учебы от них требуется мобилизация сил для адаптации к высоким умственным нагрузкам, формированию межличностных отношений, новым условиям обучения. Адаптация к обучению есть непрерывный процесс, реализуемый в системе высшего образования.

Учебный процесс состоит из ряда несоответствий: объемы информации, предлагаемые для освоения превышают количество доступного времени, т. к. задачей вуза является обозначение пути для дальнейшего расширения образования; желание как можно скорее войти в профессиональную среду подавляется осознанием студентами собственной несостоятельности (особенно на первых курсах); предлагаемые знания порой не соответствуют личным интересам некоторых студентов. Эти несоответствия погружают студентов в состояние напряженности. Особенно остро стресс переносится студентами первых курсов в силу недостаточной адаптации к новой форме обучения, которая значительно отличается от школьного образования [6, с. 18]. Контроль психофизического состояния является неотъемлемой составляющей в процессе благополучной адаптации студентов и в особенности первокурсников вузов.

Каждый индивид обладает определенным психофизическим здоровьем, которое меняется, как

правило, в следствии стрессогенных ситуаций. Обучение в вузе представляет собой длительный период пребывания в стрессогенной среде, в которой теряется осознание ценности здоровья, поскольку ценность приобретают иные ориентиры — освоение профессии, будущее трудоустройство и т. д.

Одна из ключевых задач физического воспитания в вузах заключается в формировании у студентов сознательного отношения к здоровью, донесение важности и благополучного аспекта регулярных физических занятий, двигательной активности.

В научной сфере уже сложилось устойчивое мнение о том, что студенты с хорошей физической подготовкой более адаптированы к нагрузкам, которые предлагает высшее образование. Взаимозависимость физического и психического состояния очевидна [7, с. 154].

Средствами физической культуры доступно регулировать психофизическое, эмоциональное состояние, а также влиять на адаптированность и работоспособность студентов. В качестве значения физической культуры в деле освоения высшего профессионального образования следует отметить следующее. Занятия физическими упражнениями играют воспитательную роль, поскольку формируют самодисциплину, чувство ответственности, умение владеть собственным настроением и мотивацией. Уровень физической подготовки определяет

не только физическую устойчивость организма, но психоэмоциональную устойчивость к стрессам и интеллектуальным нагрузкам, в особенности, когда речь идет о повышенных нагрузках в преддверии сессии. У студентов с высоким уровнем физической подготовки наблюдается более низкий уровень энергозатрат [1, с. 76].

Двигательная способность дается человеку от рождения, а потребность в движениях является непреложной в течение всей жизни. Определенные двигательные акты обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность [7, с. 143].

Адаптация к обучению есть непрерывный процесс, реализуемый в системе высшего образования: на младших курсах — социально-психологическая адаптация, на старших курсах — адаптация к будущей профессиональной деятельности.

Основным критерием успешности адаптационного периода на младших курсах исследователи считают успешность сдачи студентами сессии. В этой связи мы будем отслеживать динамику адаптационного показателя (уровня соматического здоровья по Апанасенко — физическая адаптация и личностного адаптационного потенциала по Маклакову — психологическая адаптация) [2; 3].

Физические кондиции прямо не влияют на успешность сдачи сессии. Влияние физических кондиций на успешность адаптации происходит опосредованно — отсутствие заболеваний, меньшая утомляемость, хорошая работоспособность, стрессоустойчивость и т. п. [2; 3].

Большинство студентов без интереса относятся к занятиям по физической культуре, более того, стоит добавить, подавляющее большинство также не озабочено собственным физическим здоровьем. Больше внимания студенты уделяют психическому состоянию. Неверным в этом отношении кажется отсутствие понимания о связи между физическим и психическим благополучием [5, с. 23].

Столь неверное понимание факторов формирования собственного психофизического состояния имеет ряд причин: отсутствие понимания физического здоровья, понимания, что это понятие не ограничивается отсутствием болезней; отсутствие оценки собственного физического здоровья (уровня физического развития); отсутствие мотивации к занятиям по физической культуре, зачастую связанное с неверным представлением, сформированным предыдущим негативным опытом. Большинство преподавателей физической культуры не

уделяют внимание обучению студентов методам психофизической релаксации — восстановлению сил после интенсивной физической работы. Последней причиной является отсутствие жалоб на здоровье у большинства молодых людей, и как следствие мнение об отсутствии необходимости в физических занятиях.

Студенты, относящиеся к своему здоровью с заботой, также имеют перед собой ряд факторов, выступающих в роли препятствия для мотивации. Во-первых, интенсивность вузовского образования зачастую не оставляет времени для дополнительных занятий, а занятия в спортзале по расписанию составляют всего 2 часа в неделю на первом и втором курсах в связи с введением лекционных курсов и курсов по выбору. Во-вторых, занятия спортом и физической культурой являются материально недоступными для большого числа студентов. В-третьих, наблюдается спад престижа спортивных увлечений в обществе. Здесь стоит обратить внимание на опыт США, где спортивные достижения наряду с дипломом о высшем образовании прикрепляются к резюме будущего сотрудника.

Студентам не хватает знаний и полноты представления о физической культуре, о ее влиянии на психофизическое и эмоциональное состояние, знаний о навыках укрепления здоровья средствами физических упражнений и спорта, здоровой привычки организма к физическим нагрузкам, умения рационально организовать режим дня [4, с. 122].

Целью исследования было выявить влияние физкультурно-оздоровительных технологий, базирующихся на методиках оздоровительной гимнастики, элементов аэробики, стретчинга, психофизической релаксации на успешность адаптации студентов к стрессогенной среде обучения в высшем учебном заведении

#### **Задачи:**

- обосновать возможности двигательной активности и занятий физической культурой студентов спецгруппы в коррекции их психофизического состояния;
- выявить доступные для спецгрупп студентов упражнения оздоровительной гимнастики, элементы аэробики, стретчинга;
- провести исследование как включение в занятие элементов оздоровительной гимнастики, элементов аэробики, стретчинга влияет на адаптацию студентов к учебному процессу в вузе и коррекцию их психофизического состояния.

**Материалы и методы исследования.** Формирующий педагогический эксперимент проводился на базе кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета на занятиях со студентами по программе дисциплины «Физическая культура» на первом курсе. В педагогическом эксперименте принимали участие студенты 17—18 лет, обучающиеся на первом курсе. Были сформированы две группы: 30 студентов – контрольная (КГ) и 30 студентов — экспериментальная (ЭГ).

Проводилось определение интегрального показателя адаптации к обучению (сумма показателя соматического здоровья по Апанасенко и интегрального показателя адаптированности по Маклакову) [2; 6]. Измерения интегрального показателя проводилось в начале и конце 1-го и 2-го семестров обучения.

Контрольная группа проходила курс по традиционной программе. Экспериментальная группа занималась по экспериментальной программе. Отличие экспериментальной программы: включение в занятие элементов оздоровительной гимнастики, элементов аэробики, стретчинга. В конце занятия 10 минут уделялось для проведения психофизической релаксации.

При определении использовались методы математической статистики — Критерий Вилкоксона — Манна — Уитни.

**Результаты и их обсуждение.** Результативностью деятельности студента вуза считается по успешности сдачи экзаменационной сессии. По данным зимней и весенней сессии студенты Кгр

имеют практически те же результаты, т.е. изменения не существенные. На фоне изменения психологического состояния в результате занятий по физическому воспитанию отмечено улучшение итоговых оценок студентов Эгр осенней и весенней сессии ( $p \leq 0,05$ ). Успешность наиболее значимая отмечена у студентов экспериментальной группы (табл. 1.).

Системный мониторинг (табл. 2), проводимый в течение учебного года показал, что статистически значимые отличия в экспериментальной группе обнаружены только в группе с низким уровнем соматического здоровья (снижение на 4 чел.) и средним уровнем соматического здоровья (возросла на 5 чел.).

Таким образом, в результате включения в экспериментальную программу по коррекции физических кондиций и функционального состояния в занятие элементов оздоровительной гимнастики, элементов аэробики, стретчинга и психофизической релаксации произошла коррекция соматического здоровья студентов с «низким» и «ниже среднего» в сторону «среднего» показателя. Улучшение соматического здоровья достигнуто в основном за счет показателя «время восстановления».

В то же время следует констатировать, что количество студентов со значением соматического здоровья «выше среднего» и «высокий» не изменилось, так как ожидать резкого скачка в качественном улучшении соматического здоровья по результатам двух семестров не следует.

Как следует из табл. 3, к концу семестра, во время зимней сессии в Кгр произошло незначительное

Таблица 1

**Успешность сдачи сессий студентами КГ и ЭГ 1-го курса**

	Зимняя сессия		Осенняя сессия	
	Кгр	Эгр	Кгр	Эгр
Отлично	9	10	9	13
Хорошо	15	14	16	16
Удовлетворительно	6	6	5	1

Таблица 2

**Динамика изменения соматическое здоровье по Апанасенко студентов КГ и ЭГ**

	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
<i>Начало осеннего семестра</i>					
Кгр/Эгр	9/10	12/11	6/6	3/3	0/0
<i>Конец осеннего семестра</i>					
Кгр/Эгр	9/7	12/11	6/8	3/4	0/0
<i>Начало весеннего семестра</i>					
Кгр/Эгр	9/7	12/11	6/8	3/4	0/0
<i>Конец весеннего семестра</i>					
Кгр/Эгр	9/4	12/13	6/9	3/4	0/0
$P \alpha < 0,05$	+	+	+	-	-

Таблица 3

**Динамика изменения личностного адаптационного показателя  
по Маклакову студентов КГ и ЭГ**

	Сниженная адаптация	Удовлетворительная адаптация	Хорошие адаптационные способности
<i>Начало осеннего семестра</i>			
Кгр/Эгр	9/9	19/18	2/3
<i>Конец осеннего семестра</i>			
Кгр/Эгр	8/5	19/19	3/6
<i>Начало весеннего семестра</i>			
Кгр/Эгр	8/5	19/19	3/6
<i>Конец весеннего семестра</i>			
Кгр/Эгр	7/1	19/19	4/10

улучшение личностного адаптационного потенциала. Т. е. студенты, прошедшие сессию улучшили свои адаптационные характеристики, другими словами сессия является управляемым стрессом, способствующим ускоренной адаптации.

В Эгр произошло значительное улучшение личностного адаптационного потенциала студентов и продолжилось улучшение в весеннюю сессию, тогда как в Кгр улучшения были незначительными и к окончанию второго семестра.

Статистически значимые изменения в ЭГ на начало и конец семестра обнаружены в группах с низкой и средней адаптированностью. По сравнению с КГ в экспериментальной группе статистически значимо уменьшилось количество студентов в группе с низкой адаптированностью.

**Выводы.** Низкий уровень физической активности среди молодежи, недостаточность академических знаний репрезентируют необходимость освоения более гибких подходов, учитывающих индивидуальные особенности студентов. Достижение цели корректировки психофизического состояния личности средствами физической культуры обеспечивает более производительную деятельность студентов в вузе.

Экспериментальная программа коррекции психофизических качеств позволяет осуществлять коррекцию психофизического состояния студентов на начальном этапе обучения в вузе.

*Поступила в редакцию 10 декабря 2020 г.*

**Для цитирования:** Иванов, В. Д. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 103—107.

### Список литературы

1. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации труда студентов / М. Я. Виленский. — М.: Знание, 1994. — 340 с.
2. Веретенников, В. Л. Организация и проведение мониторинга психофизического состояния студентов средствами интернет-технологий / В. Л. Веретенников, О. Е. Пискун // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 5 (75). — С. 35—40.
3. Веретенников, В. Л. Исследование процесса психологической адаптации студентов вуза средствами интернет-технологий / В. Л. Веретенников, О. Е. Пискун // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 6 (76). — С. 19—23.
4. Ильина, Н. Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов / Н. Л. Ильина // Психология здоровья : новое научное направление : материалы круглого стола с междунар. участием. — СПб., 2009. — С. 119—124.
5. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь / В. И. Ильинич. — М. : Гардарики, 2005. — 66 с.
6. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал : его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22. — № 1. — С. 16—24.

### Сведения об авторах

**Иванов Валентин Дмитриевич** — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222. **AuthorID:** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

**Марандыкина Оксана Викторовна** — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-9155-5014. **AuthorID:** 943524. **E-mail:** o.marandykina@linguanet.ru

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2021, vol. 6, no. 2, pp. 103—107.

### Correction of psychophysical condition of students by means of physical culture

Ivanov V.D.<sup>1</sup>, Marandykina O.V.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. vdy-55@mail.ru

<sup>2</sup> Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia. o.marandykina@linguanet.ru

The article considers the influence of physical training on the psychophysical state of students. We have carried out a study of the current state of physical culture in higher education and made conclusions about the ways of testing new methods of correction of psychophysical condition of students, as well as the importance of physical education. The paper emphasizes the importance of physical activity activities in the stressful environment of higher education.

**Keywords:** *psychophysical state, correction, adaptation of students, motor system, functional system, physical culture.*

### References

1. Vilenskiy M.Ya. *Fizicheskaya kultura v nauchnoy organizatsii truda studentov* [Physical culture in the scientific organization of students 'labor']. Moscow, 1994. 340 p. (In Russ.).

2. Veretennikov V.L., Piskun O.E. Organizatsiya i provedenie monitoringa psihofizicheskogo sostoyaniya studentov sredstvami internet-tehnologiy [Organization and monitoring of the psychophysical state of students by means of Internet technologies]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2011, no. 5 (75), pp. 35—40. (In Russ.).

3. Veretennikov V.L., Piskun O.E. Issledovanie protsessa psihologicheskoy adaptatsii studentov vuza sredstvami internet-tehnologiy [Research of the process of psychological adaptation of university students by means of Internet technologies]. *Uchenye*

*zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2011, no. 6 (76), pp. 19—23. (In Russ.).

4. Ilina N.L. Otnoshenie k fizicheskomu zdorovyu sovremennykh studentov [Attitude to the physical health of modern students]. *Psihologiya zdorovya: novoe nauchnoe napravlenie* [Psychology of health: a new scientific direction]. St. Petersburg, 2009. Pp. 119—124. (In Russ.).

5. Ilinich V.I. *Fizicheskaya kultura studentov i zhizn* [Physical culture of students and life]. Moscow, 2005. 66 p. (In Russ.).

6. Maklakov A.G. Lichnostnyiy adaptatsionnyiy potentsial: ego mobilizatsiya i prognozirovanie v ekstremalnykh usloviyakh [Personal adaptive potential : its mobilization and forecasting in extreme conditions]. *Psihologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2001, vol. 22, no. 1, pp. 16—24. (In Russ.).