

УДК 159.91

## ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА КОЛЛЕДЖА К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Быструшкин С.К., Селиверстова И.Г., Тютерева И.А.,  
Тютерев В.Н., Грибцова Л.С., Гениатулина Е.В.**

*Анапский филиал ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»,  
Анапа, e-mail: bistrushkin@mail.ru, ig.seliverstova@mpgu.su, tjutereva@yandex.ru,  
gribcova-luda@mail.ru, genilen@gmail.com*

В статье представлены результаты исследования особенностей психофизической адаптации обучающихся девушек первого курса учреждения среднего профессионального образования к учебной деятельности. Необходимость принятия обучающимися эффективного решения в новых условиях учебной деятельности, оптимального адаптивного самоопределения, которое тождественно нахождению смысла жизни, приводит к возникновению у них тревоги и дезадаптации, что сопровождается эмоциональными, физиологическими и поведенческими отклонениями. Физическое и психическое развитие остается одним из важнейших показателей здоровья, отражающих уровень развития функциональных возможностей, степень адаптации организма к различным факторам внешней среды. Материалы исследования свидетельствуют о том, что у обучающихся в начальный период учебной деятельности отмечается повышение уровня личностной и ситуативной тревожности. Возрастает нервно-психическое напряжение, что может свидетельствовать об активной психофизической перестройке стереотипных образцов поведения, переоценке системы ценностей и убеждений. В зависимости от ситуации, обучающиеся чаще используют поведенческую стратегию поиска социальной поддержки при решении возникающих проблем и в меньшей степени применяют личностные адаптивные навыки. Показано, что процесс психофизической адаптации обучающихся в условиях постоянного воздействия стрессоров, хронического переутомления в сочетании с эмоциональной нестабильностью, протекает преимущественно по пассивно-оборонительному типу.

**Ключевые слова:** психофизическая адаптация, тревожность, учебная деятельность, стратегия поведения, стресс

## PSYCHOPHYSICAL ADAPTATION OF STUDENTS OF THE FIRST COLLEGE COURSE TO EDUCATIONAL ACTIVITY

**Bystrushkin S.K., Seliverstova I.G., Tyutereva I.A.,  
Tyuterev V.N., Gribtsova L.S., Geniatulina E.V.**

*Anapa branch of Moscow State Pedagogical University, Anapa,  
e-mail: bistrushkin@mail.ru, ig.seliverstova@mpgu.su,  
tjutereva@yandex.ru, gribcova-luda@mail.ru, genilen@gmail.com*

The article presents the results of a study of the characteristics of the psychophysical adaptation of first-year students, secondary vocational education to educational activities. The need for students to make an effective decision in the new conditions of educational activity, optimal adaptive self-determination, which is identical to finding the meaning of life, leads to their anxiety and maladaptation, which is accompanied by emotional, physiological and behavioral deviations. Physical and mental development remains one of the most important indicators of health, reflecting the level of development of functional capabilities, the degree of adaptation of the body to various environmental factors. The research materials indicate that students in the initial period of educational activity have an increase in the level of personal and situational anxiety. The neuropsychic tension is increasing, which may indicate an active psychophysical restructuring of stereotyped patterns of behavior, a reassessment of the system of values and beliefs. Depending on the situation, students more often use the behavioral strategy of finding social support in solving problems and to a lesser extent apply personal adaptive skills. It is shown that the process of students' psychophysical adaptation under the conditions of constant exposure to stressors, chronic overfatigue, combined with emotional instability, proceeds predominantly in a passive-defensive type.

**Keywords:** psychophysical adaptation, anxiety, educational activity, behavior strategy, stress

На современном этапе проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи в процессе психофизической адаптации к новым условиям обучения на специальностях среднего профессионального образования является сложной и чрезвычайно актуальной. В последние годы растет число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [1–4]. В процессе психофизической адаптации

путем перестройки мышления, восприятия, поведения, индивидуальных особенностей физического развития происходит приспособление обучающихся к учебному ритму. Физическое и психическое развитие остается одним из важнейших показателей здоровья, отражающих уровень развития функциональных возможностей, степень адаптации организма к различным факторам внешней среды.

Многочисленные социально-психологические факторы оказывают активное влияние на эффективность учебной и профессиональной деятельности обучающихся [5]. У учащихся отмечается низкий уровень мотивации к занятиям по физической подготовке, наблюдается недостаток навыков физкультурной грамотности. Зависимость между психическим состоянием и физической подготовкой является одной из причин снижения показателей развития скоростных, волевых и силовых качеств обучающихся, которые не могут заниматься в основной группе и выполнять нормативные требования по физической культуре [6, 7]. Необходимость принятия студентами эффективного решения в новых условиях, правильности адаптивного самоопределения, которое тождественно нахождению смысла жизни, приводит к возникновению у них тревоги и дезадаптации, что сопровождается эмоциональными, физиологическими и поведенческими отклонениями.

Цель исследования: изучить особенности психофизической адаптации обучающихся среднего профессионального образования (СПО) на начальном этапе обучения, что позволит обеспечить эффективность их дальнейшего развития как личностей и как будущих специалистов.

#### **Материалы и методы исследования**

С целью выяснения психофизических особенностей адаптации обучающихся к новым условиям учебной деятельности, было проведено экспериментальное исследование среди обучающихся девушек первого курса СПО в количестве 60 человек. Исследование проводилось в Анапском филиале ФГБУ ВО «Московский педагогический государственный университет». В ходе исследования по общепринятым методикам определялся уровень физического развития и физической подготовленности девушек. Для оценки уровня физического развития измеряли показатели: длина тела (ДТ, см), масса тела (МТ, кг). По антропометрическим показателям рассчитывался индекс Кетле =  $(МТ/ДТ \text{ кг/м}^2)$ .

Для оценки уровня физической подготовленности измерялись следующие показатели: прыжок в длину с разбега, максимальное количество отжиманий из положения лежа, бег на дистанцию 100 и 500 м. Для исследования психологических качеств применялись следующие общепринятые методы: Индикатор копинг-стратегий, Дж. Амирхан. Шкала тревоги Спилберга – Ханина. Многофакторный личностный опросник FPI (А.А. Крылов, Т.И. Ронгин-

ский, 1989), а также сравнение, обобщение и анкетирование. Полученные результаты исследования обрабатывались методами математической статистики и сравнивались с аналогичными данными литературы.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Одним из наиболее важных факторов психофизической адаптации студентов, когда завершается развитие многих физиологических систем организма, являются показатели физического развития и физической подготовленности, реализуемых в системе физического воспитания. Анализ полученных данных, представленных в таблице, показал, что уровень физического развития девушек соответствует нормальному соотношению длины тела к его массе.

При этом было установлено, что средний уровень физической подготовленности по силовым и скоростным показателям у девушек был ниже нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выявленные особенности слабой физической подготовленности девушек предположительно могут привести к нарушению социально-психофизической адаптации или значительно осложнить этот процесс. В связи с чем был проведен анализ психологических показателей.

Было установлено, что у большинства испытуемых отмечалось состояние эмоционального напряжения, о чем свидетельствовали показатели личностной (53,7 балла) и ситуативной (46,3 балла) тревожности, интерпретируемые как высокий уровень тревожности (46 и более баллов), напрямую зависящий от силы воздействия стрессовой ситуации. При этом у девушек отмечался низкий уровень фрустрации при высоких показателях ригидности, что может свидетельствовать о сохранении у них выработанных стереотипов поведения и использования их как приемов психофизической защиты в стрессовых ситуациях. На следующем этапе было проведено исследование уровня базисных стратегий поведения обучающихся. Было установлено, что в новых условиях, в зависимости от ситуации, девушки активно применяют психологические механизмы стратегии поведения в зависимости от возникающих стрессовых ситуаций. Выбор поведенческой стратегии поиска социальной поддержки, когда они обращаются за помощью к семье, друзьям, знакомым, составлял 58,3 % от общего числа обследуемых.

Показатели физической подготовленности обучающихся первого курса колледжа

Показатели	Длина тела, см	Масса тела, кг	Индекс Кетле	Бег 100 м	Бег 500 м	Прыжок с разбега, см	Отжимание упор лежа
Нормативы ГТО			18–25	16,4–17,8	1,5–2	320–270	17–10
Девушки	168	55	19,6	18,1	2,8	2,3	5

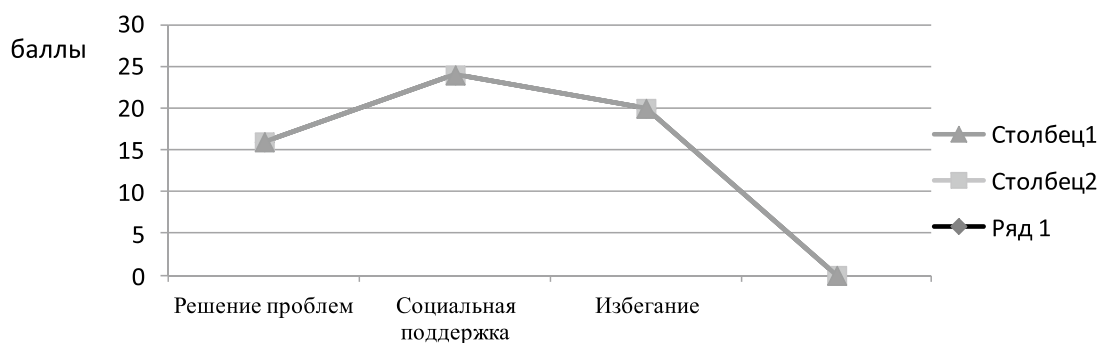


Рис. 1. Копинг-стратегии поведения обучающихся первого курса колледжа

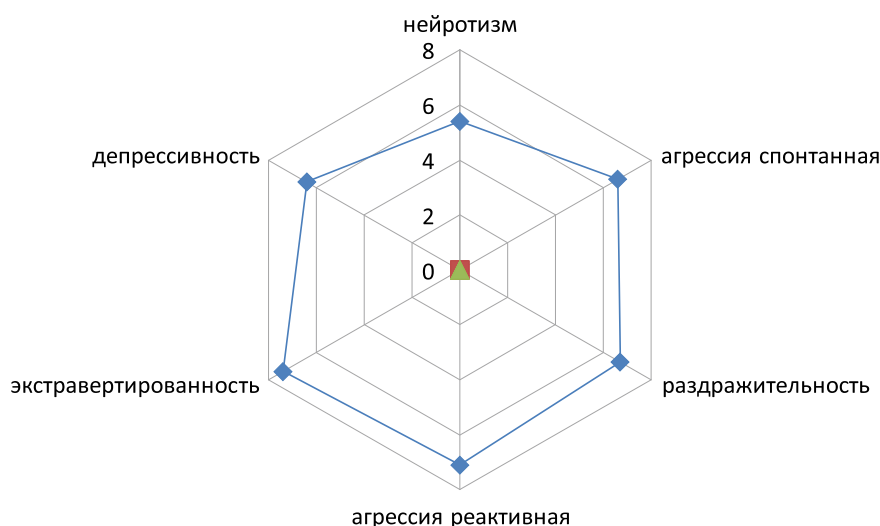


Рис. 2. Показатели уровня нервно-психического напряжения обучающихся первого курса колледжа

Значительно меньшее количество студентов, которое составило 23,3%, предпочтительно выбирали стратегию избегания, предполагающую отказ от активного изменения ситуации и самостоятельного решения возникшей проблемы. К использованию своих личностных навыков, обеспечивающих оптимальные условия адаптации, прибегали лишь 18,3% обследованных (рис. 1).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у обучающихся СПО происходит моделирование образцов поведения

в соответствии с новыми социальными условиями. Вследствие чего повышается уровень личностной и ситуативной тревожности, обуславливающей поиск эффективного разрешения проблемы психофизической адаптации к новым условиям обучения. Анализ показателей, полученных при помощи многофакторного личностного опросника (FPI), показал (рис. 2), что в процессе психофизической адаптации у обучающихся колледжа возникает нервно-психическое напряжение, требующее перестройки всей адаптационной системы организма.

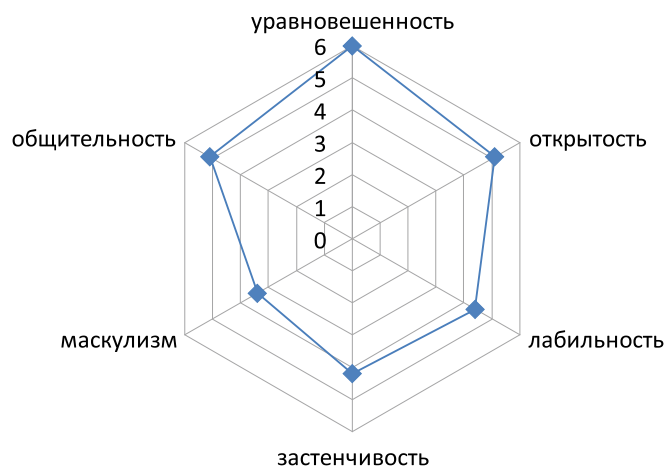


Рис. 3. Показатели стрессоустойчивости обучающихся первого курса колледжа

Относительно высокие показатели раздражительности, спонтанной и реактивной агрессии в сочетании с выраженной депрессивностью и экстравертированностью личности, позволяют судить о неустойчивом эмоциональном состоянии обучающихся со склонностью к аффективному реагированию и импульсивному поведению.

Для оценки стрессоустойчивости обучающихся были проанализированы показатели уравни́шенности, общительности, открытости, эмоциональной лабильности, застенчивости и маскулизма, представленные на рис. 3. Средние по величине показатели, полученные в ходе исследования, могут свидетельствовать о протекании психофизической адаптации преимущественно по пассивно-оборонительному, мужскому типу, с относительно повышенной чувствительностью к критике и замечаниям.

### Заключение

Таким образом, в проведенном исследовании показано, что в процессе психофизической адаптации обучающихся первого курса колледжа к учебной деятельности происходит активная перестройка образцов поведения, переоценка системы ценностей. Вследствие чего отмечается повышение уровня личностной и ситуативной тревожности, возрастание нервно-психического напряжения. В зависимости от ситуации девушки активно применяют поведенческую стратегию поиска социальной поддержки для решения возникающих проблем и в меньшей степени используют личност-

ные навыки адаптивного поведения. Показано, что процесс психофизической адаптации у обучающихся первого курса колледжа к учебной деятельности протекает преимущественно по пассивно-оборонительному типу, при неустойчивом эмоциональном состоянии.

### Список литературы

1. Борисова Н.Ю., Галкина Т.Н., Якимова Я.Е. Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VIII Международной научной конференции. Самара: ООО «Издательство АСГАРД», 2016. С. 248–251.
2. Максимова Т.А. Сравнительный анализ показателей физического развития и физической подготовленности девушек специальной медицинской группы, проживающих в условиях Крайнего Севера // Международный журнал экспериментального образования. 2019. № 1. С. 16–21.
3. Безнис Е.Е. Влияние психического состояния на физическую подготовку студентов // Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика. 2014. Т. 2. № 1 (6). С. 187–193.
4. Аксенова О.Е. Социально-психологическая адаптация первого курса // Психология человека в условиях здоровья и болезни: Материалы V Международной научно-практической конференции. 2015. С. 71–77.
5. Глухова Е.С. Актуальные проблемы готовности к профессиональному самоопределению учащейся молодежи // Психология обучения. 2010. № 12. С. 64–67.
6. Кушнерова О.Ф., Кушнерова Ю.Ю. Специфика социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в вузе // Фундаментальные исследования. 2013. № 10–10. С. 2314–2317.
7. Моор Т.В., Моисеенко С.А. Оценка готовности студентов первого курса к учебной деятельности по физической культуре в вузе // Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы XVII Всероссийской научной конференции. 2013. С. 185–189.