

($P < 0,05$), а в экспериментальной на 61 сек. ($P < 0,01$). Различие в приросте работоспособности статистически достоверно.

Таблица 2

Усредненные величины не метаболического излишка (exsCO_2) и их процент от максимальных величин в период 5-й минуты и при $\text{VO}_2 \text{max}$ в конечном тестировании

Периоды	Контрольная		Экспериментальная	
	ExsCO_2 (мл/мин/кг)	$\frac{\text{ExsCO}_2}{\text{ExsCO}_2 \text{max}}(\%)$	ExsCO_2 (мл/мин/кг)	$\frac{\text{ExsCO}_2}{\text{ExsCO}_2 \text{max}}(\%)$
5-я минута	15,8	62,5	16,5	60,8
При $\text{VO}_2 \text{max}$	23,6	93,2-386-я сек	21,9	80,8-395-я сек
P	$\leq 0,01$	$\leq 0,01$	$\geq 0,01$	$\leq 0,01$

ВЫВОДЫ

Увеличение работоспособности в нагрузках с повышающейся мощностью происходит в результате экономизации в системах аэробного и анаэробного энергопроизводства на стандартных участках нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Возраст и показатели анаэробной производительности / Н.И. Волков, В.Г. Хволес, Д.А.Новикова, Р.Е. Мотылянская, Л.И. Стогова, Г.Е. Калугина, В.С. Гориневская // Выносливость у юных спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – С. 52-67.
2. Волков, Н.И. Прерывистая гипоксия – новый метод тренировки, реабилитации и терапии // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 7. – С. 20-23.
3. Милодан, В.А. Выбор оценки метаболической напряженности при планировании тренировочных нагрузок аэробной и анаэробной направленности // Физическое воспитание студентов. – СПб., 2006. – С. 110-113.
4. Милодан, В.А. Влияние регламентированных режимов дыхания на увеличение работоспособности в беге : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Милодан В.А. – СПб., 2008. – 21 с.
5. Яковлев, Н.Н, Использование биохимических критериев для оценки функционального состояния организма в процессе спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 7. – С. 28-30.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СТУДЕНТОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ МЕХАНИЗМ АДАПТАЦИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

*Евгений Анатольевич Митин, кандидат педагогических наук, профессор,
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена (РГПУ
им. А.И. Герцена),
Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье обсуждается проблема адаптации студентов в физкультурно-образовательной среде педагогического вуза по показателям личностных характеристик.

Ключевые слова: личностные характеристики, адаптация.

**RESEARCH OF PERSONAL CHARACTERISTICS OF THE STUDENTS
DETERMINING THE MECHANISM OF ADAPTATION IN THE SPORTS -
EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

*Eugeny Anatoljevich Mitin, the candidate of pedagogical sciences, the professor,
The Russian state pedagogical university of a name of A.I. Gertsena,
Saint Petersburg*

Abstract

In article the problem of adaptation of students in the sports-educational environment of pedagogical high school on parameters of personal characteristics is discussed.

Key words: personal characteristics, adaptation.

ВВЕДЕНИЕ

Можно констатировать, что в настоящее время учеными уделяется значительное внимание рассмотрению проблемы адаптации человека к непривычным условиям среды [1, 3, 4] и др. Вместе с тем, высоко оценивая указанные исследования, следует отметить, что проблема адаптации в педагогической науке высшей школы разработана пока недостаточно. Как нам представляется, этот факт актуализирует проблему исследования механизма адаптации студентов в новую физкультурно-образовательную среду, где решаются задачи профессионального развития, самоорганизации деятельности и самоактуализации в ней.

Целью исследования является диагностика личностных характеристик, определяющих механизм адаптации студентов в физкультурно-образовательной среде.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.

В исследования приняли участие студенты первого курса факультета физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена. Экспериментальные данные были получены на аппаратно-программном психодиагностическом комплексе «Мультипсихометр-05» [2].

В рамках исследования разнородные данные представлялись в единой шкале относительно популяционных норм (в данной версии системы комплекса – номинированных в стэнах).

Подобный подход позволил представить в сопоставимых оценках значительный объем данных, полученных при обследовании студентов по следующим методикам: дифференциально-диагностический опросник по Е.А. Климову; индивидуально-типологический опросник (ИТО) по Л.Н. Собчик; краткий ориентировочный тест (КОРТ). Исследовались характеристики: стеничность, депрессия, лидерство, коммуникативность, дезадаптация, агрессия, конфликт.

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась при помощи корреляционного и факторного анализов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования представлены на рисунках 1 и 2. Как обозначено на рисунке 1, стеничность оказалась существенно ниже средних популяционных норм ($4,60 \pm 0,18$). Это говорит о том, что низкие значения по данному показателю не способствуют уверенной тенденции самоутверждения, самореализации в учебной деятельности, отстаивания своих интересов. В то же время отсутствие высоких стэнов указывает на отсутствие эгоцентризма и склонности к агрессивной манере самоутверждения вопреки интересам окружающих, вплоть до явных агрессивных высказываний или действий, что может расцениваться как положительный момент в адаптации. Показатель депрессия оказался весьма высоким ($7,06 \pm 0,51$), что указывает на наличие в состоянии у студентов 1 курса нежелательного эмоционального фона. Вероятно, это свидетельствует о субъективных переживаниях, связанных с ощущениями беспомощ-

ности и бесперспективности при взаимодействии в системе «субъект-субъектных» отношений.

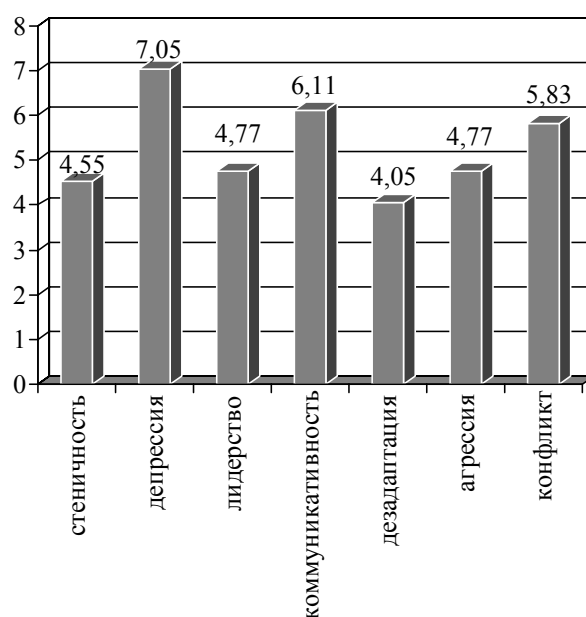


Рис. 1. Показатели личностных характеристик студентов 1 курса

Показатель лидерство ниже средних популяционных норм ($4,78 \pm 0,37$). Можно предположить, что у студентов 1 курса не сложились окончательные взаимодействия в системе «студент-студент», они еще не до конца изучили индивидуальные особенности каждого члена учебной группы. Поэтому организация совместной деятельности и регуляция взаимоотношений в студенческой группе пока еще происходит стихийно. Исследования, проведенные нами со студентами других факультетов, дают основание говорить, что такие результаты являются общей тенденцией, характерной для студентов 1 курсов педагогического вуза. Коммуникативность несколько превышает средние значения показателей популяционных норм ($6,11 \pm 0,46$). На наш взгляд, это является существенным фактом в установлении межличностных контактов по типу «студент-преподаватель», «студент-студент», «студент-куратор» и т.п. Показатель дезадаптация у студентов 1 курса оказался самым низким среди всех исследуемых показателей ($4,05 \pm 0,14$). Это дает нам основание предположить, что у студентов на данном временном периоде обучения отсутствует значительное психофизиологическое напряжение, нет конфликтов с сокурсниками и преподавателями. Агрессивность у студентов умеренно выражена ($4,77 \pm 0,20$), что соответствует достаточно уверенной тенденции формирования моральных норм, соответствующих поведению в студенческой группе. Такое поведение, по-нашему мнению, можно трактовать с точки зрения активной самореализации, отстаивания своих интересов среди сверстников. Умеренно выраженный показатель можно толковать и с точки зрения развития на этом учебном этапе у студентов способности понимать других людей и сопереживать вместе с ними. Конфликт ($5,83 \pm 0,64$), этот показатель, по всей вероятности, свидетельствует о противоречиях между значимыми сторонами существующей учебно-профессиональной действительностью и непродуктивностью и нерациональностью находить оптимальное решение выхода из фрустрирующей ситуации. Это может создать «почву» для перехода психологических проблем в соматические расстройства. Рассмотренные результаты свидетельствуют, что студенты 1 курса факультета физической культуры испытывают психологическое напряжение, связанное с адаптацией к обучению в физкультурно-образовательной среде.

Факторный анализ (рис. 2) позволил выделить 8 значимых факторов, объяс-

няющих 85,22 % наблюдаемой дисперсии.

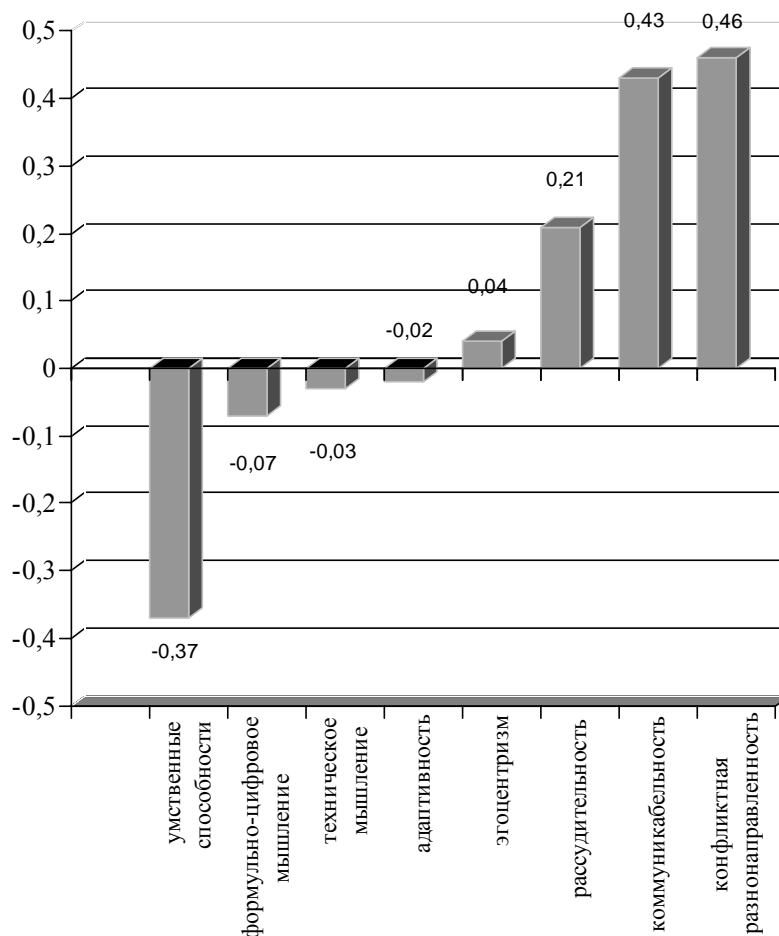


Рис. 2. Результаты факторного анализа

Факторы были интерпретированы следующим образом: фактор адаптивность. Данный фактор обеспечивает благоприятное протекание адаптационных перестроек в период вхождения студента в новый режим труда, отдыха, смену социального статуса. Адаптация к новой обстановке может также зависеть и от того, насколько быстро студент приведет в соответствие с новыми реалиями социальной жизнедеятельности свои личностные характеристики, которые основываются на умении управлять своим поведением, на способности проявлять активность, на адекватности функционирования физиологических функций и психических процессов. Фактор эгоцентризм. Этот фактор занимает промежуточное положение, и имеет невысокие значения. По нашему мнению такие значения этого фактора, способствует успешной адаптации студентов к процессу обучения в вузе. Показатели соответствуют достаточно уверенной тенденции самоутверждения и активной самореализации. Фактор коммуникабельность. В данном факторе присутствует «сплав» трех параметров: коммуникативности, лидерства и экстраверсии. Социально активные коммуникабельные экстраверты отличаются успешным освоением новой информации, им дается легче разговорное общение.

Фактор техническое мышление. Низкий вес этого фактора, по-видимому, объясняется особенностями выборки нашего исследования, которая не связана с профессиями типа «человек – техника». Фактор конфликтная разнонаправленность. Появление подобного фактора в структуре адаптационного механизма студента объясняется следующим образом. Как известно, в переходных процессах, к которым можно отнести обучение на 1 курсе вуза, резко возрастает вариативность функций организма. С одной стороны, вариативность необходима для поиска оптимальной стратегии адапта-

ции. С другой стороны, формируя психологическую компенсированность одного полярного признака другим, конфликтную разнонаправленность тенденций, может создавать предпосылки для перехода социально-психологических проблем в соматические расстройства. Фактор рассудительность. Этот фактор обуславливает присутствие характеристик, отвечающих за механизм оперативных действий, наступающих после принятия решения. К ним можно отнести фиксированность решения, планирование наперед, выстраивание промежуточных целей в процессе текущей деятельности, достижение в срок поставленных задач. Фактор формульно-цифровое мышление. Появление этого фактора объясняется присутствием в современной жизни человека и особенно молодежи большого числа компьютерных технологий (Интернет и т.д.), а также мобильной связи. Переход от вербального общения к общению через Интернет и SMS-связь требует хорошего владения клавиатурой компьютера или мобильного телефона, использования условных знаков, шифров, кодов, таблиц. Фактор умственные способности. Данный фактор отражает интегральный показатель общих умственных способностей, а также способности к обучению, то есть познавательной активности субъекта и его возможностей усвоения новых знаний, действий, сложных форм деятельности.

Корреляционный анализ полученных данных также показывает, что успешность обучения взаимосвязана с личностными характеристиками. В тоже время между ними установлено значительное количество отрицательных корреляционных связей. Это объясняется, по-видимому, случайностью и непоследовательностью профессиональных ориентиров, а также незрелостью данного возраста при освоении учебных дисциплин, что не способствует оптимальной адаптационной перестройки организма студентов к процессу обучения в вузе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Именно систематизация знаний о личностных характеристиках студентов и на этой основе планирование психолого-педагогических воздействий кратковременного или долговременного вида, будет способствовать переходу от интуитивных и стихийных действий педагога к научно-обоснованному подходу в решении проблемы адаптации студентов к обучению в вузе. Все это позволит, с одной стороны, способствовать учебно-профессиональной самоактуализации и самореализации студентов, с другой – повысить прогнозируемость результатов деятельности педагога, способствующей успешной адаптации студентов в новой физкультурно-образовательной среде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптационные возможности спортсменов-альпинистов Российской комплексной экспедиции «Антарктида-Россия-2003» / В.В. Кузин, О.В. Матыцин, А.В. Смоленский, Д.А. Волков, Е.М. Виноградский, С.Н. Португалов, Г.А. Горбунов, Ю.И. Сенкевич, В.П. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1. – С. 2-8.
2. Аппаратно-программный психодиагностический комплекс «Мультипсихометр – 05» : метод. руководство. Ч. 1. – М., Одинцово : РМПЦ, 2005. – 134 с.
3. Завьялова, Е.К. Психологические механизмы социальной адаптации человека // Вестник Балтийской педагогической академии. Материалы научной сессии, посвященной памяти профессора А.С. Мозжухина. – СПб., 2001. – Вып. 40. – С. 55-58.
4. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 256 с.