

2. Лепшокова, Е.А. Употребление фразеологических единиц спортивной фразеологии / Е.А. Лепшокова // *Достижения и проблемы современной науки и образования : материалы II Международной научно-практической конференции.* – Карачаевск, 2018. – С. 83–86.
3. Лепшокова, Е.А. Языковая ситуация и языковая политика в США / Е.А. Лепшокова // *Традиции и инновации в системе образования : материалы VIII Международной научно-практической конференции.* – Карачаевск, 2018. – С. 120–124.
4. Чжан Цзюан. Использование русских пословиц и поговорок в обучении русскому языку китайских студентов // *Вестник науки и образования.* – 2018. – Том 1, № 2 (38). – С. 73–77.

REFERENCES

1. Lepshokova, E.A. (2018), “Equivalence of Phraseology”, *Languages and Literature in the Field of the Multicultural Space of Russia: Current Status and Development Prospects: materials of the All-Russian Conference on Scientific and Practical Conferences dedicated to the 80th birthday of S.M. Akachieva*, Karachaevsk, pp. 179–183.
2. Lepshokova, E.A. (2018), “The Use of Phraseological Units of sports phraseology”, *Achievements and Problems of Modern Science and Education: materials of the II International Scientific and Practical Conference*, Karachaevsk, pp. 83-86.
3. Lepshokova, E.A. (2018), “Language Situation and Language Policy in the USA”, *Traditions and Innovations in the Education System: materials of the XIII International Scientific and Practical Conference*, Karachaevsk, pp. 120-124.
4. Zhang Juan (2018), “Use of Russian Proverbs and Sayings in Teaching Russian to Chinese Students”, *Bulletin of Science and Education*, Volume 1, No. 2 (38), pp. 73-77.

Контактная информация: lepshokova.e.a@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.04.2020

УДК 378.147

АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ

Анна Юрьевна Липовка, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Людмила Михайловна Волкова, кандидат педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации, Татьяна Валерьевна Бушма, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Георгиевна Зуйкова, кандидат педагогических наук, доцент, Анастасия Михайловна Сальман, преподаватель, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация

В работе изучены отличия в выраженности ситуативной и личностной тревожности у студенток технического и гуманитарного направления обучения сформулированы условия, оптимизирующие уровень тревожности студенток на практических занятиях аэробикой. Введение. Недостаточность знаний об особенностях тревожности студентов, обучающихся по разным специальностям, эффективности коррекционных методик дисциплины «Физическая культура» определили актуальность исследования. Цель исследования: изучение особенностей проявления личностной и ситуативной тревожности студенток 2-го курса технического и гуманитарного направления обучения. Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 97 студенток (СПбПУ), обучающихся гуманитарным специальностям и 179 – техническим. Исследование включало изучение и анализ научной литературы по проблеме исследования, обобщение, сравнение и систематизацию результатов педагогического наблюдения, опрос, тестирование, статистическую обработку. Результаты исследования и их обсуждение. На практических занятиях по аэробике проведено тестирование студенток разных учебных групп по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина. Результаты позволяют определить у студенток технического и гуманитарного направления обучения отличия в выраженности ситуативной и личностной тревожности. Студенток обоих направлений отличает высокий уровень личностной тревожности, однако такие личностные

свойства гуманитариев не в полной мере влияют на уровень ситуативной тревожности, что можно объяснить быстрой адаптацией к учебе этой категории обучающихся. С помощью теста на учебный стресс (Ю.В. Щербатых), определены стресс-факторы, вызывающие тревожность студентов [1,5]. Полученные результаты позволили сформулировать условия, оптимизирующие уровень тревожности студентов на практических занятиях аэробикой.

Выводы. Определены отличия в выраженности ситуативной и личностной тревожности у студентов технического и гуманитарного направления обучения. Разработан модульно-блочный принцип организации учебного процесса на специализации «Аэробика». Технология освоения учебной программы дифференцирована и адаптирована к индивидуальным особенностям тревожности студентов.

Ключевые слова: аэробика, личностная тревожность, ситуативная тревожность, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p275-279

AEROBICS AS A MEANS OF CORRECTION OF SITUATIONAL AND PERSONAL ANXIETY OF STUDENTS

Anna Yurievna Lipovka, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Lyudmila Mikhailovna Volkova, the candidate of pedagogical sciences, professor, St. Petersburg State University of Civil Aviation, Tatiana Valeryevna Bushma, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Elena Georgievna Zuykova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Anastasia Mikhailovna Salman, the teacher, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Abstract

The article studied differences in the expression of situational and personal anxiety among the students of the technical and humanitarian direction of training and formulated the conditions that optimize the level of anxiety of students in practical classes of aerobics.

Introduction. Lack of knowledge about the peculiarities of anxiety of students studying in different specialties, efficiency of correction methods of discipline "Physical culture" determined the relevance of the study. The purpose of the research is to study the peculiarities of the manifestation of personal and situational anxiety of female students of the 2nd year of technical and humanitarian direction of study. The methodology and organization of the study. The study was attended by 97 female students studying humanitarian specialties and 179 technical ones. The study included research and analysis of scientific literature on the problem of research, generalization, comparison and systematization of results of pedagogical observation, survey, testing, statistical processing. Research results and discussion. At practical classes in aerobics, students of the different educational groups were tested according to the method of Ch.D. Spielberger and Y.L. Hanin. The results allow determining among the female students of the technical and humanitarian direction of training the differences in expression of situational and personal anxiety. A high level of personal anxiety characterizes female students of both directions, but such personal properties of humanists do not fully affect the level of situational anxiety, which can be explained by rapid adaptation to the study of this category of students. With the help of the test for educational stress (Y.V. Scherbatyy), stress factors causing anxiety of female students are determined. The results made it possible to formulate conditions that optimize the level of anxiety of female students in practical aerobics classes.

Conclusions. Differences in the expression of situational and personal anxiety among the students of the technical and humanitarian direction of study have been determined. The modular-block principle of organization of the educational process on the specialization Aerobics has been developed. The technology of learning the curriculum is differentiated and adapted to the individual features of the anxiety of female students.

Keywords. Aerobics, personal anxiety, situational anxiety, students.

ВВЕДЕНИЕ

В процессе обучения в вузе студенты испытывают тревожность, часто связанную не только с процессом адаптации к условиям обучения, большим объемом учебной информации, но и с высоким уровнем ответственности в связи с выбранной специальностью.

стью. На стадии профессионального образования многие студенты переживают повышенную тревожность, связанную с разочарованием в получаемой профессии, сомнение в правильности своего выбора. Повышенная тревожность приводит к снижению работоспособности и продуктивности в учебной деятельности, к трудностям в общении [1, 3].

Недостаточность знаний об особенностях тревожности студентов, обучающихся по разным специальностям, эффективности коррекционных методик дисциплины «Физическая культура» определили актуальность исследования. Цель исследования: изучение особенностей проявления личностной и ситуативной тревожности студенток второго курса технического и гуманитарного направления обучения.

Задачи:

1. Провести диагностику уровней личностной и ситуативной тревожности студенток второго курса специализации «Аэробика» технического и гуманитарного направления обучения.
2. Создать условия на практических занятиях аэробикой для снижения ситуативной тревожности студенток.
3. Провести анализ стресс-факторов, являющихся наиболее частыми причинами формирования ситуативной и личностной тревожности студенток в период обучения на специализации.
4. Сформулировать практические рекомендации, направленные на снижение уровня личностной и ситуативной тревожности студенток.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие студентки 2 курса Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого (СПбПУ) – 97 человек, обучающихся гуманитарным специальностям и 179 – техническим. Исследование включало изучение и анализ научной литературы по проблеме исследования, обобщение, сравнение и систематизацию результатов педагогического наблюдения, опрос, тестирование. Статистическая обработка проводилась с использованием программ офисного пакета Excel.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В научной литературе даны разные классификации понятия тревожности, раскрыты разнообразные формы ее проявления, которые определяются отношением личности к стресс-ситуации в данный момент времени. В связи с этим, нами проведено дифференцированное изучение личностной и ситуативной тревожности студенток.

На практических занятиях по аэробике проведено тестирование студентов разных учебных групп по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, которая является информативным способом самооценки уровня личностной и ситуативной тревожности студентов [4]. Данная методика позволила нам измерить тревожность и как личностное свойство и как состояние, связанное с текущей ситуацией (рисунок 1).

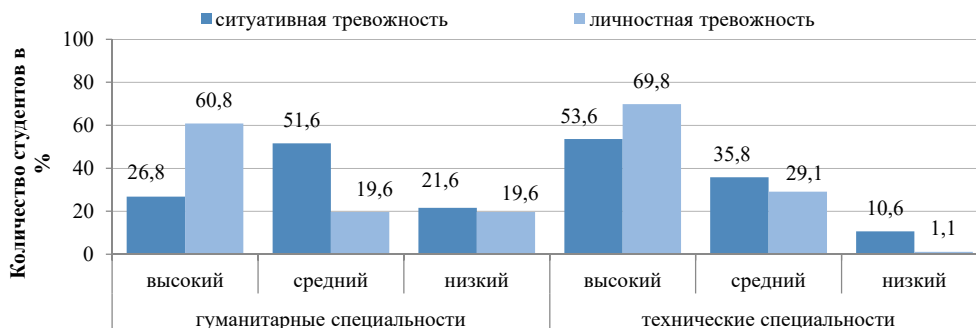


Рисунок 1 – Показатели уровня ситуативной и личностной тревожности у студенток второго курса разных специальностей

Среди опрошенных студентов-гуманитариев (97 человек) у 26 человек наблюдается высокий уровень ситуативной тревожности, у 21 человека отмечается низкий уровень и у 50 человек – умеренный уровень. Из 179 студентов технических специальностей у 96 человек отмечен высокий уровень ситуативной тревожности, у 19 человек – низкий уровень ситуативной тревожности и умеренный уровень выявлен 64 испытуемых.

Высокий уровень личностной тревожности выявлен у 59 студентов-гуманитариев, низкий – у 19 человек и умеренный уровень личностной тревожности – у 19 человек. У студентов технических специальностей высокий уровень личностной тревожности был отмечен у 125 респондентов, 2 человека имели низкий уровень личностной тревожности и 52 человека – умеренный уровень (рисунок 1).

Результаты позволяют определить у студентов технического и гуманитарного направления обучения отличия в выраженности ситуативной и личностной тревожности. Студентов обоих направлений отличает высокий уровень личностной тревожности, однако такие личностные свойства гуманитариев не в полной мере влияют на уровень ситуативной тревожности, что можно объяснить быстрой адаптацией к учебе этой категории обучающихся. У студентов технических специальностей уровень ситуативной тревожности в 2 раза выше, чем у гуманитариев. Данной группе респондентов больше времени требуется для преодоления учебных стресс-факторов, вызывающих тревогу.

Негативное влияние повышенной тревожности можно скорректировать в процессе вузовского обучения, в том числе реализуя модульно-блочный принцип организации учебного процесса на специализации «Аэробика». Это позволяет успешно реализовать структурно-содержательный подход при освоении учебного материала, минимизировать влияние негативных стресс-факторов на уровень тревожности студентов, соблюсти ряд условий, необходимых для создания сопровождающих методик коррекции ситуативной и личностной тревожности на занятиях аэробикой.

С помощью теста на учебный стресс (Ю.В. Щербатых), определены стресс-факторы, вызывающие тревожность студентов, особенности учебной деятельности в вузе, сложности процесса адаптации к условиям обучения, стиль общения преподавателей со студентками, специфика будущей профессиональной деятельности [1]. Также выявлены учебные стресс-факторы, вызывающие беспокойство у студентов, занимающихся аэробикой: новая образовательная среда, обязательные требования при выполнении учебной программы, незнакомый состав учебной группы с разным уровнем физической и функциональной подготовленности, личностные ожидания, смена преподавателей [1,2].

Полученные результаты позволили сформулировать условия, оптимизирующие уровень тревожности студентов на практических занятиях аэробикой: психологическая комфортность, возможность проявить и активизировать творческие способности, корректность в управлении инициативой студентов со стороны преподавателей.

Учитывая специфические особенности дисциплины «Аэробика» нами разработана и реализована в учебном процессе программа, включающая следующие блоки: теоретический, объединяющий информационные блоки; практический, состоящий из базового и вариативного блоков; блок самостоятельных работ для разного уровня технической и физической подготовки занимающихся; блок самоконтроля; контрольный блок.

Методическое сопровождение и технология освоения учебной программы выстроены таким образом, чтобы применяемые методы и средства аэробики помогли студенткам адаптироваться к специфическим нагрузкам, координационной сложности упражнений, приобрести знания, умения и навыки практического материала.

Личностные достижения студентов отражаются на каждом этапе обучения в наглядной форме – балльной оценке [5]. Системность организации работы, адресность педагогического воздействия, условия, созданные на специализации «Аэробика», по мнению студентов и педагогическому наблюдению преподавателей, способствуют снижению выраженности ситуативной и личностной тревожности.

ВЫВОДЫ

1. Определены отличия в выраженности ситуативной и личностной тревожности у студентов и разработан модульно-блочный принцип организации учебного процесса на специализации «Аэробика», что позволило успешно реализовать структурно-содержательный подход при освоении учебного материала.
2. Технология освоения учебной программы дифференцирована и адаптирована к индивидуальным особенностям тревожности студентов, что способствуют снижению выраженности ситуативной и личностной тревожности.
3. Результаты исследования позволяют корректировать методическую и содержательную часть учебной программы по аэробике, применять ее на практике в работе учебных групп с разным состоянием тревожности.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Зуйкова, Е.Г. Психоэмоциональная устойчивость студентов разных профилей подготовки и их реакция на стресс-факторы / Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма, Л.М. Волкова // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – № 3 (48). – С. 359–364.
2. Изучение стрессоустойчивости студентов в учебной деятельности / Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма, А.Ю. Липовка, В.П. Липовка // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения : труды XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Санкт-Петербург, 2019. – Т. 14, часть 2. – С. 759–765.
3. Кочергина, К.Н. Анализ уровня личностной и ситуативной тревожности у студентов медицинского университета / К.Н. Кочергина, Р.А. Яскевич // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6. – С. 13.
4. Хабарова, Т.Ю. Выявление личностной и ситуативной тревожности у студентов первого курса разных специальностей / Т.Ю. Хабарова, О.В. Гладышева // Центральный научный вестник. – 2018. – Т. 3, № 22 (63). – С. 28–29.
5. System-Modular technologies in the educational process of physical culture / E.G. Zuykova, T.V. Bushma, A.Yu. Lipovka, L.M. Volkova // The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS / Published by the Future Academy. – St. Petersburg, 2018. – Volume LI. – С. 153–159.

REFERENCES

1. Zuykova, E.G., Bushma, T.V. and Volkova, L.M. (2019), “Psycho-emotional stability of students of different training profiles and their reaction to stress factors”, *Business. Education. Right*, No. 3 (48), pp. 359-364.
2. Zuykova, E.G., Bushma, T.V., Lipovka, A.Yu. and Lipovka, V.P. (2019), “Studying students' stress resistance in educational activities”, *Health is the basis of human potential: problems and solutions: Proceedings of the XIV All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation*, St. Petersburg, Vol. 14, part 2, pp. 759-765.
3. Kochergina, K.N. and Yaskevich, R.A. (2017), “Analysis of the level of personal and situational anxiety among students of a medical university”, *International Student Scientific Herald*, No. 6, pp. 13.
4. Khabarova, T.Yu. and Gladysheva, O.V. (2018), “Identification of personal and situational anxiety among first-year students of various specialties”, *Central Scientific Herald*, Volume 3, No. 22 (63), pp. 28-29.
5. Zuykova, E.G., Bushma, T.V., Lipovka, A.Yu. and Volkova, L.M. (2018), “System-Modular technologies in the educational process of physical culture”, *The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS, Published by the Future Academy*, St. Petersburg, Volume LI, pp. 153-159.

Контактная информация: an_na.f@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.04.2020