ВЫВОДЫ

Образ клиента у всех сотрудников в первую очередь соотносится с аспектом взаимодействия с ним, клиент по большей мере пристает обезличено.

В образе группы с высоким выгоранием особенности проявляются в том, что проявление принятия, значимости клиента прослеживается больше. При этом клиент представлен как доминирующий, несколько отстраненный, центрированный на себе, но при этом активный и деятельный. Образ у сотрудников с высоким уровнем выгорания практически не содержит личностных характеристик клиента.

У респондентов со средним уровнем выгорания образ клиента больше связан с проявлением зависимости последнего от действий самого сотрудника. Для этой группы клиент пристает более ориентированным на общение. В ассоциациях данных сотрудников более всего представлены субъективные характеристики клиента и в них отражается нейтрально-отрицательное отношение, соотносимое с авторитетностью клиента. В их образе клиента прослеживается осознание того, что он соотносится с их собственным состоянием.

Сотрудники с низким уровнем выгорания позволяют себе больше субъективировать образ клиента, проявлять к нему эмоциональное, личное отношение. Они также расценивают клиента как доминирующего в общении. В их образе клиента доминируют характеристики результата общения, которые приносят выгоду сотрудникам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буянкина М.А. Проективные методы как средство исследования психического выгорания / М.А. Буянкина, В.В. Онуфриева // «Инновации в науке»: материалы XIV международной заочной научно-практической конференции. Часть I. (19 ноября 2012 г.); Новосибирск: СибАК, 2012. – С. 145–153.

2. Жаппар А.Т. Временная компетентность и восприятие рабочего времени банковских менеджеров / А.Т. Жаппар // Научное мнение. – 2014 – №9-2 – С. 132–140.

3. Муфтахова Ф.С. Личностные факторы эмоционального выгорания банковских работников в процессе выполнения профессиональной деятельности / Ф.С. Муфтахова // Путь науки – 2016 – № 11(33) – С. 86–88.

REFERENCES

1. Buyankina, M.A. and Onufrieva V.V. (2012), “Projective methods as a means of researching mental burnout”, *"Innovations in Science": materials of the XIV International Correspondence Scientific and Practical Conference. Part I. (November 19, 2012)*; "SibAK", Novosibirsk, pp. 145–153.

2. Zhappard, A.T. (2014), “Temporal competence and perception of the working time of bank managers”, *Scientific opinion*, No. 9-2, pp. 132–140.

3. Muftakhova, F.S. (2016), “Personal factors of emotional burnout of bank employees in the process of performing professional activities”, *The Way of Science*, No. 11(33), pp. 86–88.

Контактная информация: protsukovich@bgpu.ru

Статья поступила в редакцию 25.07.2022

УДК 159.99

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

***Дмитрий Александрович Раевский**, кандидат педагогических наук, доцент, **Вадим Петрович Чичерин**, кандидат педагогических наук, доцент, **Валерий Сергеевич Домащенко**, кандидат педагогических наук, доцент, **Евгений Васильевич Мамышев**, старший преподаватель, Государственный университет управления, Москва*

Аннотация

В статье представлен анализ показателей двигательной активности, умственной, и психофункциональной деятельности в процентном отношении, как основных критериев работоспособности студентов. С целью выявления этих критериев был проведен анкетный опрос. Согласно его результатам, были определены основные компоненты психофизической работоспособности в течение учебного дня и сводного времени. В связи с этим, коррекция общепринятых психофизических характеристик является актуальным для современной теории и практики физического воспитания.

Ключевые слова: двигательная активность, функциональные системы, психофизическая работоспособность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p427-431

BASIC COMPONENTS OF STUDENTS' PSYCHOPHYSIOLOGICAL WORK CAPACITY

***Dmitri Aleksandrovich Raevsky**, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Vadim Petrovich Chicherin**, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Valeri Sergeevich Domashchenko**, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Evgeni Vasilyevich Mamyshev**, the senior teacher, State University of Management, Moscow*

Abstract

The article presents the analysis of the motor score, mental and psychophysiological activity in percentage terms, as the main criteria of students' work capacity. In order to identify these criteria, the questionnaire survey was conducted. The study has determined the basic components of students' psychophysiological work capacity during the school day and free time. Hence, the correction of generally accepted psychophysical characteristics is of importance to the modern theory and practice of physical education.

Keywords: physical activity, functional systems, psychophysiological work capacity.

ВВЕДЕНИЕ

Необходимость увеличения нагрузки в процессе дальнейшего обучения зависит от того, как происходит воздействие срочной адаптации на организм студентов. Однако зачастую это взаимодействие происходит как достаточно пролонгированный фактор по общепринятым критериям оценки работоспособности. Тем не менее улучшению показателей работоспособности из-за недостатка свободного времени для занятий физическими упражнениями и спортом могут способствовать иные процессы энергообмена для расхода калорий [5, 6].

Вместе с тем вышеперечисленные термины безусловно требуют более тщательного рассмотрения. Так, например, адаптацию следует рассматривать как процесс жизнедеятельности, ориентированный на её условия. В связи с этим, двигательную активность студенческой молодежи можно условно подразделять на: умственную работу (обучение в вузе; по собственному желанию; в процессе жизнедеятельности), физические нагрузки (двигательная активность; занятия спортом), отдых (активный; пассивный).

При этом физиологические и психологические механизмы адаптационного процесса реализуются на фоне постепенных и вместе с тем отличающихся друг от друга в развитии различных систем организма. Взаимодействие этих систем в данном случае происходит с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов[1, 4] Физическая работоспособность определенным образом связана с выносливостью, но во первых не идентична ей, во вторых оценить показатели работоспособности можно с помощью различных методических приёмов [3] Однако двигательная база (способности) и её базовые стороны (качества) естественно не могут представлять собой одно и тоже понятие[2]. В то же время, конечно и то и другое зависит от общей психомоторики в ходе выполнения определенных двигательных действий.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие студенты-первокурсники, занимающиеся в группах общей физической подготовки с различной спортивной направленностью: футбол, баскетбол, волейбол, бокс, настольный теннис, аэробика. Ассоциативный тест Юнга в связи с практической ориентацией педагогического эксперимента был дополнен опросом по теме взаимосвязи физического воспитания с мотивацией умственной деятельности. Показатели психологической реакции, полученные путем фиксированных наблюдений в ходе проведения занятий, подразделялись на 4 группы эмоциальной реакции: положительная, условно-положительная, условно негативная, негативная.

Проведенное нами тестирование показало, что при проведении занятий по физической культуре с различной спортивной направленностью большое значение имеет психофункциональное состояние и двигательная подготовка. После тестов по общефизической подготовке на стадионе студенты приходят на занятия в спортивный зал для формирования двигательных навыков в избранном виде спорта. Для этого в спорткомплексе, согласно расписанию, проводятся практические занятия по физической культуре. Каждое занятие начинается с бега в медленном темпе и беговых упражнений.

Многие студенты в качестве дальнейшего обучения занимаются одним из предложенных спортивных видов. Во всех вышеперечисленных видах навыки формируются на базе развития определенных психофизических качеств. Так, например, преобладающее качество, проявляемое в ходе игры в футбол, баскетбол, волейбол и т. д. всегда требует в игре взаимоотдачи, которая обусловлена проявлением соответствующих двигательных умений и навыков.

Взаимодействие усиления деятельности функциональных систем организма и стабильности изменения этих показателей в процессе нагрузок свидетельствует о необходимости дальнейшего развития аэробных возможностей, на базе которых могут положительно проявляться и другие показатели двигательной активности с циклической частотой, ациклическими движениями, в игровой обстановке. Факты этого положительного воздействия не противоречат также необходимости всестороннего физического и интеллектуального развития и их взаимодействия.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Выносливый человек может быть активным в процессе жизнедеятельности и для долговременного выполнения физической нагрузки, и умственной работы. Умственная сторона раскрывается в качестве передачи специальных физкультурных знаний от преподавателя к обучаемым, в процессе запоминания и вариативного выполнения двигательных действий. Проведенный анкетный опрос показал, что в ходе обучения на занятиях по физической культуре умственная работа проявляется 25%; в процессе беговой разминки 2%; во время выполнения общеразвивающих и специальных упражнений 20%; на спортивных играх 53% (рисунок 1).

Вместе с тем если планировать свободное время с учетом самоподготовки как его необходимой составляющей и осознавать, что происходят пусть даже незначительные изменения в работе над собой, то это уже означает положительный эффект, улучшает мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Однако для определения двигательной активности в процессе жизнедеятельности анкетный опрос показал, что занятиям спортом уделяют внимание 22%; активности в процессе остальной жизнедеятельности 60%; пассивному отдыху 18% (рисунок 2).

Таким образом, взаимодействие усиления деятельности функционально-двигательных систем организма и стабильности изменения этих показателей в процессе нагрузок свидетельствует о необходимости дальнейшего развития аэробных возможностей, на базе которых могут положительно проявляться и другие показатели умственной и физической работоспособности.



Рисунок 1 – Компоненты умственной деятельности в процессе физического воспитания



Рисунок 2 – Компоненты активного и пассивного времяпровождения студентов вуза с неспортивной направленностью

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализируя вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что работоспособность не может являться психофизическим качеством уже по своему определению: «работа», «способность». Основой работоспособности является переносимость физической (чсс, ккал и т. д.) или умственной нагрузки, что соответственно и является ее качественными сторонами. Психофизическим качеством работоспособности может являться переносимость физической нагрузки – выносливость, которая, наоборот, в своем определении не может содержать термин «способность». В данном контексте способность может представлять собой показатели общей, специфической выносливости, и ее сочетание с другими видами проявления двигательных качеств. В случае дополнения качества выполнения самой работы, с помощью быстроты, силы, координации и т. д. это уже полноправно можно определять как способность.

К основными компонентам психофизиологической работоспособности студентов можно отнести психофункциональное состояние и умственную деятельность в процессе двигательной активности.

Показатели общей выносливости можно считать одними из ведущих характеристик для дальнейшего развития психофизической подготовленности, которая достоверно определяет дееспособность будущего специалиста с высшим образованием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ивахненко А.И. Эффективность физической подготовки в вузах и пути ее оптимизации / А.И. Ивахненко // Учёные записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №5 (183). – С. 184–185.

2. Коренберг В.Б. Спортивные способности и возможности / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 3–9.

3. Меркулова Р.А. Кардиодинамика и физическая работоспособность у спортсменов : сборник / авт.-сост. Р.А. Меркулова. – Москва : Советский спорт, 2012. – 187с.

4. Сравнительный анализ функциональных возможностей студенток с различным двигательным режимом / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 47–48.

5. Двигательная активность и самоконтроль в процессе жизнедеятельности студентов / Д.А. Раевский, С.Б. Качалов, В.П. Румянцев [и др.] // Учёные записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 287–289.

6. Raevskiy D. Application of Cloud Technologies to Determine Indicators of Interrelationship of Physical Skills Development Dynamics / D. Raevskiy, V. Chicherin // Modern Global Economic Sys-

tem: Evolutional Development vs. Revolutionary Leap. – 2021. – LNNS, book volume 198. – P. 551–558.

REFERENCES

1. Ivahnenko, A.I. (2020), "Efficiency of physical training at the higher education institutions and ways of its optimization", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 183, No. 5, pp. 184–185.

2. Korenberg, V.B. (2009), "Sports abilities and capacities", *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 3–9.

3. Merkulova, R.A. (2012), Cardiac hemodynamics and physical performance of athletes: a collection, Soviet Sport, Moscow.

4. Nikolaev, P.P., Shihovcov, Yu.V. and Nikolaeva, I.V. (2019), "Comparative analysis of the functional capabilities of female students with different motor conditions", *Theory and practice of physical culture*, No. 4. – pp. 47–48.

5. Raevskiy, D.A., Kachalov, S.B., Rumyancev, V.P. (2019), "Motor activity and self-control in life activity of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 176, No. 10, pp. 287–289.

6. Raevskiy, D.A. and Chicherin, V.P. (2021), "Application of Cloud Technologies to Determine Indicators of Interrelationship of Physical Skills Development Dynamics", *Modern Global Economic System: Evolutional Development vs. Revolutionary Leap, LNNS*, book volume 198, pp. 551–558.

Контактная информация: self-test@internet.ru

Статья поступила в редакцию 25.07.2022

УДК 159.9.072

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПРОЯВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ

***Петр Петрович Рыскин**, кандидат социологических наук, доцент, **Татьяна Владимировна Воловик**, старший преподаватель, **Ирина Викторовна Вашляева**, старший преподаватель, Уральский государственный экономический университет, Екатеринбург*

Аннотация

Введение. Одной из актуальных проблем подготовки профессиональных спортсменов является создание эффективной методики диагностики профессиональных деформаций в спорте. Некоторые авторы уверены, что один из самых результативных способов корректировки профессиональных деформаций связан с воздействием на самооценку спортсмена. Отсюда можно сделать вывод о возможности использования категории самооценки для диагностики профессиональных деформаций. Среди наиболее часто встречающихся профессиональных деформаций выделяют невротизацию и эмоциональное выгорание профессиональных спортсменов, что приводит к различным отклонениям в поведении и соответствующим сбоям в тренировочном процессе. Исследование профессиональных деформаций будет осуществлено в общей методологии тестирования параметров самооценки профессиональных спортсменов. Цель исследования заключается в уточнении методических аспектов диагностики профессиональных деформаций спортсменов в контексте их самооценки. Методика и организация исследования основаны на опросных технологиях выявления невротизации и эмоционального выгорания. Предложенная методика комплексно обобщает опросники выявления личностной невротизации и психологического выгорания. Исследование проведено на основании тестирования 104 участников имеющих опыт профессиональных занятий спортом. Результаты исследования выявили достаточно высокий уровень невротизации, средний уровень эмоционального выгорания, развивающиеся на фоне завышенной самооценки и завышенного ожидания спортивных результатов. Выводы, полученные в ходе данного исследования, позволяют формировать корректирующие программы поведения в периоды активных тренировок и проведения соревнований.

Ключевые слова: профессиональные деформации, самооценка, невротизация, профессиональный спорт.