

Electronic scientific and education bulletin Health and education in XXI century, Vol. 19, No. 3. pp. 43-46.

3. Gerega, N.N., Kizayev, O.N., Sinyavskiy, N.I. and Fursov, A.V. (2016), "The relation of future teachers to introduction of the GTO complex in higher education institution", *Physical culture: education, education, training*, No. 6, pp 66-68.

4. Revenko, E.M. (2017), "Individual characteristics of age-specific development of the students and their motivation for doing motor activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 144, No. 2, pp. 205-211.

Контактная информация: physical_science@surgpu.ru

Статья поступила в редакцию 05.06.2017

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Ирина Николаевна Гернет, кандидат медицинских наук,
Николай Владимирович Оляшев, кандидат педагогических наук,
Российский университет дружбы народов (РУДН), г. Москва,
Ольга Александровна Голубина, кандидат педагогических наук, доцент,
Марина Петровна Лебедева, кандидат педагогических наук, доцент,
Алексей Виестурович Цинис, кандидат педагогических наук,
Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова
(ФГАОУ ВО «САФУ»), г. Архангельск

Аннотация

В статье представлены результаты сравнительного анализа особенностей принятия решений у студентов, занимающихся только физической культурой в рамках учебного процесса и студентов, занимающихся спортом помимо основных занятий физкультурой. В данном исследовании под спортом понимается физкультурно-оздоровительная деятельность. Выявлено, что после занятий спортом студенты оценивают себя как более деятельных и независимых, в том числе и в процессе принятия решений. Студенты, занимающиеся спортом склонны к более продуктивному принятию решений, в большей степени готовы к условиям неопределенности и гибкости, чем студенты, занимающиеся только физической культурой. Такие неэффективные стратегии в процессе принятия решения как избегание, прокрастинация выражены слабо у студентов, занимающихся спортом.

Ключевые слова: студенты, принятие решений, физическая культура.

FEATURES OF DECISIONS MAKING AMONG STUDENTS ENGAGED IN RECREATIONAL ACTIVITIES

Irina Nikolaevna Gernet, the candidate of medical sciences,
Nicolay Vladimirovich Olyashev, the candidate of pedagogical sciences,
RUDN University, Moscow,
Olga Aleksandrovna Golubina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Marina Petrovna Lebedeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Aleksey Viesturovich Tsinis, the candidate of pedagogical sciences,
Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk

Annotation

The results of comparative analysis of the decision-making peculiarities among the students engaged in doing sport only under compulsory programs in frame of the curriculum are presented in this article. In this research the concept of sport is defined as recreational activities. It was revealed that students doing sport perceive themselves as more active, independent and effective in making decisions, more nimble and ready for uncertain environment. The students doing only the compulsory exercises in frame of the curriculum two times a week are less tend to give positive self-esteem. Such ineffective strategies for mak-

ing decisions as avoidance and procrastination have not been revealed among the students who fond of sport.

Keywords: students, decision-making, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Для студентов одной из важных составляющих успешного обучения в вузе является умение проанализировать ситуацию, оценить ее и принять адекватное решение. При этом речь идет в первую очередь о ситуациях социального и профессионального самоопределения [9]. В таких случаях решение принимается не в условиях неопределенности, а в ситуациях, когда альтернативы заданы, но за человеком остается самоопределение в его решении. Успешность разрешения проблемы принятия решений в юношеском возрасте определяется многими факторами, среди которых важное место занимает фактор физического развития и здоровья [1, 2, 8, 9, 10]. Изучение доступной литературы показало, что в настоящее время по проблеме принятия решений представлены работы в инженерной психологии, психологии экстремальных ситуаций, организационной психологии. Проблема принятия решений изучалась в контексте построения жизненного пути человека [4, 5, 7].

Вместе с тем недостаточно уделено внимания учеными проблеме принятия решений студентами. Хотя, на наш взгляд, решения, принимаемые данной категорией лиц, оказывают серьезное влияние на их дальнейшую жизнь.

Кроме того, в изученной литературе мы не встретили данных, раскрывающих специфику сопряженности занятий спортом с особенностями принятия решений у студентов. В данном исследовании под спортом понимается занятие физкультурно-оздоровительной деятельностью.

В связи с вышесказанным, нами была определена цель настоящего исследования, которая заключалась в изучении особенностей принятия решений студентами, занимающимися спортом.

Мы выдвинули гипотезу, что студенты, занимающиеся и физкультурой в рамках образовательной программы, и спортом вне учебной деятельности склонны к более продуктивному принятию решений.

МЕТОДИКА

Психологическое исследование проводилось в несколько этапов. На 1 этапе было проведено анкетирование и тестирование 60 студенток 2 курса в возрасте $18,32 \pm 0,25$ лет. Все студентки занимаются физической культурой в основной группе здоровья. На втором этапе исследования весь контингент испытуемых был поделен на две группы в зависимости от того, занимаются или не занимаются студентки спортом помимо физкультуры в рамках учебной программы. Первую группу составили 40 девушек, которые занимаются спортом помимо занятий физической культурой в рамках учебного процесса. Все студентки занимаются спортом как любители. Ведущей мотивацией к занятиям спортом в данной группе является улучшение своей фигуры, укрепление здоровья и то, что настоящее время заниматься спортом, вести активный образ жизни стало модно. Направления такой физкультурно-оздоровительной деятельности различны: йога, танец живота, силовой тренинг, стретчинг, тай-бо, плавание, фитбол-аэробика. Самостоятельные тренировки проводятся от двух до трех раз в неделю. Продолжительность тренировок от 45 минут до 1 часа. При этом студентки, вошедшие в данную группу, посещают занятия по физической культуре 2 раза в неделю. Вторую группу составили 20 человек, которые не занимаются спортом помимо занятий физической культурой в рамках учебного процесса. Учебные занятия проходят два раза в неделю по 1,5 часа.

Для проведения исследования были применены: анкета; Мельбурнский опросник принятия решений в адаптации Т. В. Корниловой [6]; Методика «Личностный дифференциал» в адаптации Е. Ф. Бажина, А. М. Эткинда [3].

Материалы исследования обработаны с помощью компьютерной программы SPSS 20. Были применены методы описательной статистики для вычисления среднего значения изучаемых признаков и стандартного отклонения для данных, подчиняющихся закону нормального распределения. Для оценки значимости различий использовался Т-критерий Стьюдента. Различия считали статистически значимыми при $p \leq 0,05$.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Для решения первой задачи, которая заключалась в изучении субъективных представлений студентов о влиянии занятий спортом на их индивидуально-психологические характеристики, в том числе и участвующие в процессе принятия решений, выполнено тестирование с использованием методики Личностный дифференциал. Данная методика позволила ретроспективно оценить представления студентов о своем «Я» до занятий спортом и в настоящее время. Использовалась особая форма подачи тестового материала, дважды предъявляемого в процессе исследования и ориентировка в инструкции перед вторым предъявлением (с условием не дублировать ответы на предыдущее включение). После занятий спортом помимо занятий физической культурой в рамках образовательной программы студенты оценивают себя как более деятельных и независимых, в том числе и в процессе принятия решений. Также девушки отмечают повышение самостоятельности, говорят о том, что занятия спортом делают их более энергичными и решительными.

Для изучения и проведения сравнительного анализа особенностей принятия решений студентами, которые занимаются только физической культурой в рамках образовательной программы и студентами, которые кроме практических занятий по физкультуре в вузе занимаются спортом вне рамок учебного процесса проведено тестирование с применением Мельбурнского опросника принятия решений. Следует сказать, что данные в обеих группах находятся в пределах коридора нормы. При этом ведущим свойством, как в первой, так и во второй группе является бдительность, что является показателем адекватности в процессе принятия решений. Вместе с тем, в группе студентов, занимающихся спортом помимо практических занятий физкультурой в рамках учебного процесса показатель свойства «Бдительность» является значимо более высокими, чем в группе студентов, занимающихся только физической культурой. Это свидетельствует о том, что студенты, занимающиеся спортом склонны к более продуктивному принятию решений, в большей степени готовы к неопределенности и гибкости в процессе принятия решений. Такие неэффективные стратегии как избегание, прокрастинация, которая выражается в склонности откладывать решения на потом и сверхбдительность выражены слабо, о чем свидетельствуют показатели по этим трем шкалам. При этом студентки, которые занимаются только физической культурой в рамках образовательной программы в большей степени по сравнению со студентками, занимающимися спортом вне учебного процесса склонны откладывать принятие решений на неопределенный срок, о чем свидетельствует значимость различий по шкале «Прокрастинация». Неэффективные стратегии, такие как избегание и сверхбдительность, слабо выражены у студенток, не занимающихся спортом.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализируя полученные результаты, следует отметить, что:

- Во-первых, в процессе исследования нами отмечен положительный, на наш взгляд, факт, что около 70% студенток помимо обязательных занятий физической культурой в рамках образовательной программы занимаются спортом. Сами студентки такой высокий процент связывают с тем, что в обществе ведется активная пропаганда здорового образа жизни. Кроме того, девушки отмечают, что вести активный, здоровый образ жизни в настоящее время стало модно.
- Во-вторых, нами отмечено, что сами студентки признают значимость занятий спортом не только для развития физических качеств, но и для совершенствования инди-

видуально-психологических характеристик, о чем свидетельствуют данные, полученные в процессе анкетирования и тестирования с применением методики Личностный дифференциал. Так студенты, занимающиеся спортом, оценивают себя как более энергичных, деятельных и независимых, в том числе и в процессе принятия решений и связывают наличие у себя этих качеств с занятиями спортом. Данный факт нами объясняется тем, что действительно, согласно литературным данным, занятия спортом повышают работоспособность как физическую, так и умственную, делают человека более самостоятельным и независимым в процессе принятия решения.

– В-третьих, особенности принятия решений, которые выражаются в гибкости, продуктивности, спокойном восприятии неопределенности, отсутствии склонности откладывать на неопределенный срок принятие решения (чаще всего связанная со страхом что-то сделать не так, смешно выглядеть в глазах окружающих, а также со слабостью волевых процессов) мы объясняем тем, что освоение новых движений с нуля, их оттачивание, постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями спортом, воспитывают волю, целеустремленность, дисциплинируют, формируют уверенность в себе.

Таким образом, с целью личностного и профессионального роста студентам целесообразно помимо двух практических занятий в неделю по физической культуре в рамках образовательной программы заниматься спортом с учетом индивидуальных предпочтений.

ВЫВОДЫ

Таким образом, в результате исследования установлено, что:

1. После занятий спортом помимо занятий физической культурой в рамках образовательной программы студенты оценивают себя как более деятельных и независимых, в том числе и в процессе принятия решений. Также девушки отмечают повышение самостоятельности. Говорят о том, что занятия спортом делают их более энергичными и решительными.

2. Студенты, занимающиеся спортом склонны к более продуктивному принятию решений, в большей степени готовы к условиям неопределенности и гибкости, чем студентки, занимающиеся только физической культурой. Такие неэффективные стратегии в процессе принятия решения как избегание, прокрастинация, которая выражается в склонности откладывать принятие решения на потом, и сверхбдительность выражены слабо. В то время как студенткам, занимающимся только физической культурой не смотря на продуктивность, свойственно откладывать принятие решения на неопределенный срок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аношина, Т.В. Эффективность занятий физической культурой у студенток с первой степенью сколиоза / Т.В. Аношина, В.Н. Пушкина, А.Н. Зелянина // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – № 34 (325). – С. 15-17.
2. Аношина, Т.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студенток с I степенью сколиоза / Т.В. Аношина, В.Н. Пушкина, А.Н. Зелянина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3. – С. 189.
3. Бажин, Е.Ф. Личностный дифференциал: методические рекомендации / Е.Ф. Бажин, А.М. Эткинд. – Ленинград : Изд-во Ленинградского научно-исследовательского института им. В.М. Бехтерева, 1983. – 12 с.
4. Индина, Т.А. Исследование регуляторных основ принятия решений субъектом / Т.А. Индина, В.И. Моросанова // Субъектный подход в психологии / под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко ; Институт психологии РАН. – М., 2009. – С. 450-466.
5. Корнилова, Т.В. Преодоление субъектом неопределенности при принятии решений / Т.В. Корнилова // Субъектный подход в психологии / под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко ; Институт психологии РАН. – М., 2009. – С. 325-339.

6. Корнилова, Т.В. Мельбурнский опросник принятия решений: русскоязычная адаптация / Т. В. Корнилова // Психологические исследования. – 2013. – № 31 (6). – URL : <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2013v6n31/883-kornilova31.html>. – Дата обращения 01.01.2017.
7. Моросанова, В.И. Психологические детерминанты рациональности принятия решений при политическом голосовании в усложненных социальных ситуациях / В.И. Моросанова, Т.А. Индина // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М., 2007. – С. 169-195.
8. Помыткина, Л.В. Психологические особенности принятия студентами стратегических жизненных решений / Л.В. Помыткина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2013. – № 3. – URL : <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-prinyatiya-studentami-strategicheskikh-zhiznennykh-resheniy>. – Дата обращения 01.01.2017.
9. Регуш, Л.А. Проблемы психического развития и их предупреждение от рождения до пожилого возраста / Л.А. Регуш. – СПб. : Речь, 2006. – 318 с.
10. Чеснокова, В.Н. Развитие профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры / В.Н. Чеснокова, А.Н. Зелянина, И.В. Мищенко // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия : Гуманитарные и социальные науки. – 2012. – № 6. – С. 154-160.

REFERENCES

1. Anoshina, T.V., Pushkina, V.N. and Zelyanina, A.N. (2013), "The exercise effectiveness among the students with the first degree of scoliosis", *Newsletter of Chelyabinsk State University*, No. 34 (325), pp. 15-17.
2. Anoshina, T.V. Pushkina, V.N., Zelyanina, A.N. (2014), The motivation building for doing exercise among the students with the I degree of scoliosis", *Contemporary issues of science and education*, No. 3, pp. 189.
3. Bazhin, E.F. and Etkind, A.M. (1983), *Personal difference*, the publishing center of Bekhterev research institute, Leningrad.
4. Indina, T.A. and Morosanova, V.I. (2009), "Study of regulatory frameworks for decision-making entity", The subject approach in psychology, Publishing center of Institute of psychology. Russian Academy of Science, Moscow, pp. 450-466.
5. Kornilova, T.V. (2009), "Overcoming the subject of uncertainty when deciding", *The subject approach in psychology*, Publishing center of Institute of psychology. Russian Academy of Science, Moscow 2009. P. 325-339.
6. Kornilova, T.V. (2013), "Melbourne decision making questionnaire: a Russian adaptation", *Psikhologicheskie issledovaniya*, No. 31 (6), available at: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2013v6n31/883-kornilova31.html>.
7. Morosanova, V.I. and Indina T.A. (2007), "Psychological determinants of rationality to decisions about political voting in complicated social situations", *Psychology of adaptation and social environment: modern approaches, problems and perspectives*, Publishing center of Institute of psychology. Russian Academy of Science, Moscow, pp. 169-195.
8. Pomytkina, L.V. (2013), "Psychological features of strategical life decisions making among the students", *The relevant issues of human and natural sciences*, No. 3, available at: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-prinyatiya-studentami-strategicheskikh-zhiznennykh-resheniy>.
9. Regush, L.A. (2006), *The problems of psychic development and its prevention from birth to the third age*, Rech, St. Petersburg.
10. Chesnokova, V.N., Zelyanina, A.N. and Mishchenko, I.V. (2012), "The development of professionally important qualities among the students with the help of exercises", *Newsletter of Northern (Arctic) Federal University. Topical: liberal arts and humane sciences*, No. 6, pp. 154-160.

Контактная информация: irinagernet@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 06.06.2017