

В ходе анализа полученных данных было выявлено, что у 8 из 20 опрошенных ярко выражены симптомы перетренированности, что составляет 40% от общего числа. При этом отмечается, что среди них 2 человека работают менее года, а стаж остальных превышает 2 года. Начальные проявления симптомов наблюдаются у 10 опрошенных, что составляет 50% опрошенных. Среди этой группы стаж работы разнится от 5 месяцев до 8 лет. Симптомы перетренированности отсутствуют лишь у 2 инструкторов, что составляет 10%. Такие результаты могут быть обусловлены постепенным выгоранием к профессии, ведь групповые тренировки требуют большой отдачи посетителям, больших физических нагрузок и постоянного развития в фитнес-индустрии.

ОБСУЖДЕНИЕ

В отечественной и зарубежной литературе не нашлось подобных работ, что говорит о новизне данной темы, которая требует дальнейшего развития. Полученные данные наглядно показывают, что перетренированность среди фитнес-инструкторов действительно существует и её распространённость увеличивается вместе с увеличением стажа работы. Этот факт делает необходимым освещение проблемы перетренированности среди работников в сфере фитнеса и продвижение методов её профилактики и лечения. Например, своевременный отпуск, распределение времени на труд и отдых в целях сохранения психологического и физического благополучия сотрудника.

ВЫВОДЫ

1. Среди инструкторов групповых программ проблема перетренированности распространена в большой степени. Среди опрошенных симптомы не выражены лишь у 10%, чей стаж работы не превышает 1 год.

2. Нагрузка на инструкторов групповых программ возлагается больше, чем на посетителей, поскольку помимо физической работы на протяжении нескольких часов подряд, инструктор взаимодействует с посетителями, следит за их техникой и состоянием.

3. Необходимо освещать методы профилактики среди работников в сфере фитнеса для предотвращения возникновения симптомов перетренированности, а в дальнейшем и профессионального выгорания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Енченко И.В. Развитие сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации / И. В. Енченко // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Экономика и управление. 2019. Т. 5 (71). № 4. С. 36-48.
2. Чурганов О.А Спортивная подготовка и проблемы перетренированности / О.А Чурганов // Методические рекомендации Спортивная подготовка и проблемы перетренированности. 2022. – С.3-73
3. Стричко А.В. Влияние спорта на психологическое состояние человека / А. В. Стричко, А. А. Рубан // Форум молодых ученых. Психология и педагогика. 2023. 8 (84) 2023. С. 53-56.
4. Байковский, Ю.В. Состояние психологического здоровья личности и роль духовно-правственного потенциала в экстремальных условиях спортивной деятельности / Ю.В. Байковский, Н.Г. Самойлов, А.В. Алёшичина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. - № 5 (171). С. 405-410.
5. Волосатова Е.Б Проблемы «Профессионального выгорания» в фитнес-индустрии / Е. Б Волосатова. // Вестник спортивной науки. 2010. – С. 71-73.

Сведения об авторах

Н. В. Солошенкова – студент

О. Ю. Павлова – ассистент кафедры

Information about the authors

N. V. Soloshenkova – Student

O. U. Pavlova – Department assistant

***Автор, ответственный за переписку (corresponding author):**

Nadia2002colo@mail.ru

УДК: 159.923

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛИ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА И ПУТЕЙ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Старикова Яна Владимировна, Бушмакина Татьяна Андреевна, Самойлова Татьяна Павловна
Кафедра иностранных языков и межкультурной коммуникации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Самооценка первокурсников претерпевает изменение вследствие новых условий жизни и учебы после поступления в медуниверситет. Адекватное самовосприятие своей личности регулирует учебную деятельность студента и его отношения с социумом. способствует выработке качеств для будущей успешной профессиональной деятельности, поэтому повышение самооценки должно рассматриваться как важная цель для самого студента при условии позитивного педагогического сопровождения. **Цель исследования** – установить уровень самооценки первокурсников, определить степень ее влияния на успеваемость и найти пути повышения обоснованной самооценки учащихся. **Материал и методы.** Выполнено анонимное анкетирование студентов трех групп для выявления их самооценки и. проведены беседы для расширения круга вопросов и уточнения позиций первокурсников по данному вопросу. **Результаты.** Обобщенные данные опроса выявили взаимосвязь между уровнем самооценки студентов и показателями их академической успеваемости. Высокая оценка своей личности обуславливает как правило высокий уровень достигнутых знаний, а низкое самовосприятие приводит к снижению результативности учебной деятельности. **Выводы.** Позитивная самооценка своей личности наряду с усердным учебным трудом является основой уверенности студентов в будущем успехе на профессиональном поприще. Педагогическое сообщество вуза может помочь первокурсникам обрести высокую самооценку для достижения студентами конечных целей по сохранению здоровья и жизни будущих пациентов.

Ключевые слова: самооценка, самовосприятие, академическая успеваемость, профессиональная деятельность, уровень знаний.

DETERMINING THE ROLE OF FIRST-YEAR STUDENTS' SELF-ESTEEM AND WAYS TO IMPROVE IT IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Starikova Yana Vladimirovna, Bushmakina Tatyana Andreevna, Samoilova Tatyana Pavlovna

Department of Foreign Languages and Intercultural Communication

Ural State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. The student period creates conditions for changing the self-esteem of first-year students in the new conditions of life and study. An adequate self-perception of one's personality regulates the student's educational activities and his relationship with society. It contributes to the development of qualities for future successful professional activity, therefore, increasing self-esteem should be considered as an important goal for the student himself, provided positive pedagogical support. **The aim of the study** is to establish the level of self-esteem of first-year students, determine the degree of its impact on academic performance and find ways to increase students' reasonable self-esteem. **Material and methods.** Three groups of students took part in an anonymous survey to identify their self-esteem. They also exchanged their opinions on this issue to expand the range of issues and clarify their positions. **Results.** The generalized survey data revealed the relationship between the level of students' self-esteem and their academic performance. A high assessment of one's personality causes, as a rule, a high level of knowledge achieved, and a low self-perception leads to a decrease in the effectiveness of educational activities. **Conclusion.** A positive self-assessment of one's personality, along with hard academic work, is the basis for students' confidence in future success in the professional field. The university's teaching community can help first-year students gain high self-esteem in order for students to achieve their ultimate goals of preserving the health and life of future patients.

Keywords: self-esteem, self-perception, academic performance, professional activity, level of knowledge

ВВЕДЕНИЕ

Современная жизнь предъявляет высокие требования к личности для достижения успеха в любой профессиональной деятельности. Приобретение таких качеств как уверенность в себе, инициативность, упорство в достижении цели, ответственность связано с повышением самооценки человека и особенно актуально для студентов медиков, от уровня профессионализма которых зависят здоровье и жизнь будущих пациентов. Самооценка человека является системообразующим ядром индивидуальности и во многом определяет жизненные позиции личности, уровень его притязаний; влияет на жизнедеятельность человека и формирование стиля поведения [1]. В условиях учебной деятельности самооценка студентов в определяющей степени зависит от их академической успеваемости. Низкая самооценка, как правило, ведет к низкой успеваемости, в то время как студенты с адекватным уровнем самооценки показывают хорошие результаты в учебном процессе. Развитие личности студента происходит на фоне значимой личностно и социально учебной деятельности, где самооценка играет важную роль сопоставления потенциала, стратегии, процесса и результата своей

учебно-профессиональной деятельности [2]. Авторы выражают согласие с мнением Великовой С.А. относительно роли самооценки, которая, по ее утверждению, «мобилизует и раскрывает интеллектуальные, творческие возможности студента будущего специалиста, причем конкурентоспособного и инициативного на рынке труда» [3]. Следовательно, повышение самооценки студентами медицинского вуза является одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогическим коллективом медицинского вуза.

Цель исследования – определить уровень самооценки студентов первого курса, соотнести ее с уровнем академической успеваемости и установить пути повышения самооценки учащихся.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Для осуществления заявленных целей был произведен анонимный опрос 43 студентов лечебно – профилактического факультета. Диагностирование самооценки личности было выполнено при помощи методики Кузнецовой [4], согласно которой студенты выразили свое отношение к предлагаемым положениям и указали уровень своей академической успеваемости, после чего была осуществлена интерпретация их ответов, используя приведенную таблицу баллов и выполняя арифметические действия. Высокий уровень успеваемости определялся показателем 66 – 80 баллов, средний уровень составлял 56 – 65 баллов и низкий уровень был равен 40 – 55 баллам. Также в данной работе использовался метод контент – анализа (извлечение информации из источников в интернете) и принимались во внимание результаты обсуждений студентами вопроса значимости самооценки в современной жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты проведенного опроса показали, что из 43 человек, принявших участие в анкетировании, 18 студентов имеют высокую самооценку, 15 человек имеют самооценку на среднем уровне и 10 респондентам присуща низкая самооценка. При этом высокая самооценка первой группы участников опроса (18 человек) коррелировалась с уровнем их успеваемости следующим образом: высокую успеваемость имели 12 человек, среднюю успеваемость – 3 студента и оставшиеся 3 студента отметили у себя низкий уровень эффективности своего учебного труда. Имеющие среднюю самооценку (15 человек) также указали на присущие им разные уровни усвоения знаний: высокую успеваемость имеют 2 человека, среднюю успеваемость – 10 респондентов и последняя подгруппа с низкими показателями в учебе составляет 3 человека. Студенты с низкой самооценкой (10 человек) характеризуются в основном низкой успеваемостью: 7 человек имеют низкую успеваемость, 3 человека отмечены средними показателями в учебе.

ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ результатов анкетирования и информация по данной теме, полученная по итогам бесед со студентами, показали, что студенты, имеющие высокую самооценку, как правило, демонстрируют высокую академическую успеваемость. На основании их ответов видно, что им присуща самостоятельность, целеустремленность, успешная деятельность в учебе и других занятиях и увлечениях, хорошие отношения с социумом. Позитивное самовосприятие и вера в себя способствует принятию вызовов и повышению мотивации к достижению высоких показателей в учебе. Тот факт, что трое респондентов из числа 18, имеющих высокую самооценку, показали низкую успеваемость, предположительно объясняется отсутствием у них приоритетов в учебе и связан с достижениями в других видах деятельности. Средний уровень самооценки 15 участников опроса очевидно прямо связан со средними показателями в академической успеваемости у 10 человек. По мнению авторов данной статьи, эти первокурсники обладают достаточным потенциалом для успешной учебы в будущем, поскольку на данный момент, как следует из их ответов в беседах, они еще не полностью адаптировались к вузовскому образовательному процессу, смене привычного образа жизни и новому социальному окружению. Низкая самооценка присуща студентам, испытывающих тревогу в учебных ситуациях, не уверенных в своих способностях или не прикладывающих усилий для достижения успеха, поэтому не удивительно, что в группе из 10

студентов с негативным самовосприятием 7 человек имеют низкие показатели академической успеваемости. Необходимо отметить, что в свою очередь низкая успеваемость приводит к снижению самооценки учащихся, лишает студентов уверенности в себе, что является препятствием для преодоления трудностей. Следовательно, проведение целенаправленной постоянной работы над повышением самооценки студентов и вовлечение в нее обучающихся на всех курсах и специальностях вуза представляется вполне разумным и обоснованным. Обобщенные результаты проведенного анкетирования и материалы в области педагогики и психологии по данному вопросу указывают на необходимость оказания помощи студентам в определении адекватной самооценки, разумной коррекции самовосприятия и целенаправленной работы педагогов по укреплению уверенности студентов в своих способностях. Авторы данной работы согласны с мнением Ксеновой И. Д., что «оказание помощи при интеграции студентов в студенческую группу, консультирование студентов и содействие в разрешении проблемных ситуаций при обучении в вузе и общении с однокурсниками, создание положительной атмосферы в образовательном процессе способствуют формированию у них адекватной профессиональной самооценки, а также профессиональному и личностному развитию в целом [5]».

ВЫВОДЫ

Для достижения успеха и реализации своего потенциала в условиях современной жизни специалисту необходимы такие качества как уверенность в своих силах и знаниях, инициативность, настойчивость, самоуважение и самодисциплина, ответственность. Такие свойства личности в полной мере могут раскрыться при наличии у индивида адекватно высокой самооценки, позволяющей ему добиться поставленных целей в своей профессии, что необходимо для студентов медиков, которые в предстоящей профессиональной деятельности примут на себя ответственность за жизнь и сохранение здоровья будущих пациентов. Следовательно, формирование обоснованно высокой самооценки у студентов, включающей работу обучающихся над собой для приобретения данных качеств, является одной из приоритетных целей педагогического сообщества в вузовском образовательном процессе.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Усынина, Т.П. Особенности самооценки студентов медицинского вуза / Т.П.Усынина, Л.В.Маликов // Казанский педагогический журнал. – 2019. - №4. – С.101 – 106.
2. Белошицкий, А.В. Становление субъектности студента в образовательном процессе / А.В.Белошицкий, И.Ф.Бережная // Вопросы психологии. – 2008. – № 3. – С. 54–58.
3. Великова, С.А. Самооценка студентов гуманитарного вуза как регулятор их успеваемости / С.А.Великова // Научно – педагогическое обозрение. – 2022. – № 2(62). – С.136 - 145.
4. Семенова Е.Л. Изучение общей самооценки при помощи опросника Г.Н.Казанцевой / Е.Л.Семенова – Текст : электронный // Научный портал.- 2019. -№4. – С.10-12. – URL:<https://nportal.ru/shkola/materialy/-k-attestasii/library-k-attestasii/library> (дата обращения:23.02.20124)
- 5.Ксенова, И.Д. Самооценка студента как фактор успешности будущей профессиональной деятельности / И.Д.Ксенова, Щербакова М.В. // Известия Волгоградского педагогического университета. – 2010. - №4. – С.119 – 123.

Сведения об авторах

Я.В.Старикова* – студент

Т.А. Бушмакина – ассистент кафедры

Т.П. Самойлова – ассистент кафедры

Information about the authors

Y.V. Starikova* – Student

T.A. Bushmakina – Department assistant

T.P. Samoilova – Department assistant

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

velieer@yandex.ru