

УДК 159.9.018.3

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «НС-ПСИХОТЕСТ 2.0»
КАК ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ
СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПОВОЛЖСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

A.S. Katz

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Российская Федерация*

e-mail: cats.schura@yandex.ru

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена тем, что ввиду высокого темпа жизни и интенсивных учебных нагрузок, студент может испытывать психологический дискомфорт. Цель исследования – доказать, что диагностическая программа «НС-Психотест 2.0» является эффективным инструментарием для определения состояния здоровья студентов Поволжского ГУФКСиТ (на примере «Экспресс-опросника здоровья-12»). Доказано, что студенты Поволжского ГУФКСиТ отличаются средним и высоким уровнем состояния здоровья и качества жизни.

Ключевые слова: диагностическая программа, диагностический инструментарий, состояние здоровья, качество жизни, экспресс опросник здоровья-12, программа «НС-Психотест 2.0», студенты Поволжского ГУФКСиТ.

**DIAGNOSTIC PROGRAM “NS-PSYCHOTEST 2.0” AS A PROMISING TOOLKIT
FOR DETERMINING THE HEALTH STATE OF STUDENTS OF THE VOLGA REGION
STATE OF FINE ARTS AND TECHNICAL SCIENCES**

A.S. Katz

Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism, Russian Federation

Abstract. The relevance of the study is due to the fact that because of high speed of life and educational overload, the student may experience psychological discomfort. The purpose of the study is to prove that the “NS-Psychotest 2.0” diagnostic program is an efficient tool for determining the health status of students of the Volga region state university of physical culture, sports and tourism (on the example of the express Health questionnaire-12). It has been proven that students of the Volga region state university of physical culture, sports and tourism can be distinguished by an average and high level of health and quality of life.

Keywords: diagnostic program, diagnostic tool, health condition, quality of life, express Health questionnaire-12, «NS-Psychotest 2.0» program, students of Volga region state university of physical culture, sports and tourism.

Для будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта особенно важно сохранять и поддерживать здоровый образ жизни, поскольку их профессиональная карьера во многом зависит от их состояния здоровья. Мы исходим из того, что здоровый студент отличается наличием энергии и работоспособности, что позволяет ему достигать оптимальных результатов в ходе тренировочного процесса.

Коллектив авторов (В.М. Куликов, Е.Б. Величко, Е.В. Апанович, Н. И. Сафонова) отмечают, что для «современных студентов характерным является высокий темп жизни, стрессы, перегрузки, связанные с учебной деятельностью» [1, с. 120]. Следствием влияния этих негативных факторов является психоэмоциональное перенапряжение, которое негативно сказывается на психическом здоровье личности.

Исходя из практического опыта авторов статьи, наиболее распространённые запросы от студентов Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (далее - Поволжский ГУФКСиТ) – это определение эффективности функционирования когнитивных процессов, выявление уровня стресса или тревожности, диагностика межличностных отношений

в студенческом коллективе, а также определение сформированности эмоционально-волевых качеств личности. В любом случае, компьютерная психодиагностика – это первый ступень в процессе самопознания личности студента Поволжского ГУФКСиТ.

В ходе нашего исследования применялась компьютерная диагностическая программа «НС-Психотест 2.0», отличающаяся неограниченным объёмом хранения данных о респондентах и возможностью комбинировать тесты из различных категорий: «общая психоdiagностика», «профессиональная психоdiagностика», «социальная психоdiagностика», «психофизиологическая диагностика», «проективные методы». Отдельно стоит отметить, что программа «НС-Психотест 2.0» разработана на основе искусственного интеллекта, поэтому она может сама составлять заключение на основе результатов тестиования. Однако, окончательное решение относительно состояния психического здоровья респондента может принять только педагог-психолог или представитель психологической службы университета.

Цель исследования – доказать, что диагностическая программа «НС-Психотест 2.0» является эффективным инструментарием для определения состояния здоровья студентов Поволжского ГУФКСиТ (на примере экспресс-опросника здоровья-12).

Материал и методы. Реализация диагностической программы «НС-Психотест 2.0» будет эффективной, если осуществляются следующие условия:

1. Педагог-психолог соблюдает все этические принципы Кодекса этики при работе с программой «НС-Психотест 2.0»;
2. Педагог-психолог строго следует алгоритму работы с программой «НС-Психотест 2.0»;
3. Педагог-психолог осознанно подходит к заключению, выполненному с помощью технологий искусственного интеллекта, анализирует его и на основе него составляет собственное резюме.

Исследование базируется на системно-объективном подходе к изучению особенностей здорового образа жизни студентов. Объективность результатов исследования достигается за счёт верификации данных программой «НС-Психотест 2.0»: в каждом тесте диагностической программы заложена шкала лжи, благодаря которой подтверждается достоверность результатов тестиирования. Исследование имеет системный характер, поскольку планируется изучить показатели здоровья студентов в динамике.

Материалы исследования: был изучен ряд психологических тестов диагностической программы «НС-Психотест 2.0», ориентированный на сохранение здорового образа жизни: «Самооценка образа жизни», «Европейский опросник качества жизни» (EQ5D), «Опросник SF-36», «Многомерный опросник по здоровью», «САН» и др.

Помимо традиционных методов исследования (анализ, синтез, группировка), была осуществлена пилотная компьютерная психоdiagностика на основе диагностической программы «НС-Психотест 2.0».

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования был использован «Экспресс-опросник здоровья 12» (J. Ware и соавт). Данный тип опросника был выбран потому, что практически любой вид спорта является достаточно травмоопасным. Практически у каждого будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта были периоды физической и психологической реабилитации после травмы. Экспресс-опросник предназначен для того, чтобы оценить физические и психические показатели респондентов на данный момент времени, и на основе этого сделать вывод об общем состоянии здоровья респондентов.

В пилотном исследовании участвовали шесть респондентов, проявивших личную инициативу и стремление к самопознанию. Исследование проводилось в качестве практического занятия по дисциплине «Психология» в научно-исследовательском Институте физической культуры и спорта под непосредственным контролем представителя психологической службы Поволжского ГУФКСиТ. Результаты исследования представлены на рисунке.

Исходя из результатов тестиирования, было установлено, что респонденты обладают средним (24-25 баллов) или высоким уровнем (16-22 балла) уровнем здоровья, а соответственно и качества жизни. У респондентов, у которых наблюдается средний уровень здоровья, были выявлены жалобы на умеренную боль в теле и недостаточное количество жизненных ресурсов.

Это может быть обусловлено перетренированностью, следствием которой являются неприятные, болезненные ощущения в организме и желание временно приостановить тренировочный процесс.



Рисунок – Итоговые баллы студентов Поволжского ГУФКСиТ по экспресс-опроснику «Самооценка здоровья-12»

Это может быть обусловлено также последствием травмы, полученной в результате некорректного выполнения студентом спортивного элемента или упражнения. Чтобы избежать травмы, следует чётко выполнять рекомендации тренера и быть сосредоточенным на процессе тренировки.

Студент Поволжского ГУФКСиТ провёл аналогичное исследование состояния здоровья среди студентов Поволжского ГУФКСиТ, применив методику диагностики «САН» (самочувствие, активность, настроение). Он измерил эти параметры до и после проведения физкультурно-оздоровительных занятий. В результате исследования было установлено, что за счёт физической культуры и спорта активность повысилась на 44%, настроение улучшилось на 3%, самочувствие улучшилось в среднем на 2% у всех респондентов [2].

Сотрудник Поволжского ГУФКСиТ провела исследование среди пятидесяти студентов Поволжского ГУФКСиТ с целью определить степень информированности о рекреационно-оздоровительных мероприятиях в Университете и в г. Казань, в целом. В результате исследования было установлено, что наиболее привлекательные мероприятия для студентов Поволжского ГУФКСиТ – это виды активности, «связанные со спортивными играми и упражнениями, а также танцами и подвижными играми» [3, с. 209].

Коллектив авторов из Казахстана, N. Satybaldina et.al. выявили, что психоэмоциональные состояния педагогов зависят от того, имеют ли педагоги положительный или негативный опыт преподавания. В результате исследования, было установлено, что наиболее сильные эмоциональные переживания связаны со стрессом, скучой, неудовлетворённостью своей работой, и эмоциональным выгоранием [4].

Е.Н. Артеменок из Белоруссии рассматривает возможности компьютерных диагностических систем в педагогике, таких как «Инноватор» и «Педагог». В качестве практической части исследования автором статьи были разработаны компьютерные диагностические комплексы «Диагностика учебных возможностей» и «Диагност». Они призваны выявить два ключевых параметра «обучаемость» и «учебную работоспособность» [5].

Заключение. На основании результатов исследования можно сделать вывод о том, что студенты Поволжского ГУФКСиТ заинтересованы в поддержании здорового образа жизни, так как от этого зависят их профессиональная карьера и будущее.

Диагностическая программа «НС-Психотест 2.0» призвана помочь студентам в процессе самопознания личности, а педагогу-психологу - в процессе обработки персональных данных. Это позволяет студентам Поволжского ГУФКСиТ, интересующимся психодиагностикой, выйти на качественно новый уровень познания.

Практическая значимость исследования заключается в том, что исследование состояния здоровья и качества жизни по «Экспресс-опроснику здоровья-12» с помощью диагностической программы «НС-Психотест 2.0» позволяет выявить посттравматическое состояние у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта и сопутствующий психологический дискомфорт. Рекомендуется проводить исследование в динамике, после проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Таким образом, одна из наиболее актуальных проблем современности - это ухудшение физического и психического здоровья молодёжи. С лицами, относящимися к специальным медицинским группам здоровья, рекомендуется проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия, такие как подвижные игры на свежем воздухе, несложные физические упражнения. Результатом данных видов активности является повышение уровня заинтересованности занятиями физической культурой.

Если у студентов возникает психический дискомфорт, вызванный беспокойством или тревожностью, рекомендуется обратиться к педагогу-психологу или представителю психологической службы при университете. Психическое здоровье – это основа студенческой работоспособности, продуктивности и успешности в профессиональной сфере.

Как известно, здоровье определяется тремя компонентами: физическое, психическое и социальное здоровье. Социальное здоровье – это способность личности выстраивать гармоничные отношения с окружающими людьми. Если личность овладела искусством общения и взаимодействия с окружающими людьми, в таком случае ей будет сопутствовать профессиональный успех. Три компонента здоровья находятся в интегральном единстве, но важнее всего психическое здоровье студента. Это обусловлено тем, что здоровая психика личности является залогом работоспособности и продуктивности.

Литература

1. Куликов, В. М. Особенности диагностики физического состояния студентов специальной медицинской группы / В.М. Куликов, Е.Б. Величко, Е.В. Апанович, Н.И. Сафонова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II междунар. науч.-практ. конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. физического воспитания. – Минск : БГУ, 2023. – С. 119–124.
2. Алексеев, М. Е. Физкультурно-оздоровительные технологии в улучшении психоэмоционального состояния студентов / М. Е. Алексеев // Материалы Всероссийского ежегодного конкурса научно-исследовательских работ «Студент-исследователь», приуроченного Году цифровизации в Республике Татарстан. – 18 марта 2022 г. – С. 3–5.
3. Смолина, Ю. И. Уровень интереса студентов Поволжского ГУФКСиТ к рекреационно-оздоровительным мероприятиям / Ю. И. Смолина // Материалы VII-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма». –8 июня 2021 г. – Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2021. – С. 207–209.
4. Satybalina, N. Psychodiagnostic of emotional states of secondary school teachers with long work experience / N. Satybalina, A. Saipova, A. Karabayeva, S. Berdibayeva, A. Mukasheva // Procedia - Social and Behavioral Sciences. – 2015. – No. 171. – P.433–437.
5. Артеменок, Е.Н. Особенности применения компьютерного комплекса «Диагност» в процессе формирования диагностической компетентности будущих учителей / Е.Н. Артеменок // Материалы международной научной конференции «Информатизация образования – 2010: педагогические аспекты создания информационно-образовательной среды». – 27-30 октября 2010 г. – Минск: БГУ, 2010. – С. 41–46.

УДК 330.322:796:332

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА — 2030 В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО СОСТОЯНИЮ НА 2024 г.

О.Г. Кирсанова, О.В. Давыдова, М.А. Новикова

Смоленский государственный университет спорта, Российская Федерация

e-mail: larsuna@mail.ru

e-mail: oksanadavydova77@mail.ru

e-mail: n.m.a72@mail.ru

Аннотация. Доля населения России, занимающихся физической культурой и спортом на системной основе, по состоянию на 2024 г., достигла 60,3%, однако их вовлеченность неравномерна по регионам и социальным группам, что определяет наличие проблем, тормозящих дальнейшее развитие физкультурно-спортивной сферы, и, как следствие, совершенствование системы подготовки кадров для ее обеспечения. Проблемы сохраняющейся зависимости