

УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Дубовой А. В., Саенко В. Г.

Институт физического воспитания и спорта Государственного
учреждения "Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко"

Постановка проблемы. В течение последних лет проблема улучшения состояния здоровья студенческой молодежи не снижает своей актуальности. Как известно из теории, понятие «здоровье» означает равновесие в духовном, психическом и физическом аспектах. Во время обучения молодого поколения в университете, физический аспект здоровья является наиболее доступным для воздействия специалистов по физическому воспитанию. Поддержание его на надлежащем уровне и совершенствование отдельных характеристик физических качеств способствует улучшению и других аспектов здоровья. Наличие Болонской системы высшего образования регламентирует кроме использования утвержденной государственной программы физического воспитания для высших учебных заведений, повышать физическое состояние молодых людей с помощью дополнительного применения в условиях внеаудиторной работы комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий. Среди наиболее известных, выделяют следующие мероприятия: прогулки, бег, зарядка, гигиеническая гимнастика, занятия на дорожках здоровья, купания, плавание, туристические походы, подвижные игры рекреационного типа, туристические прогулки выходного дня, спортивные развлечения рекреационного типа, физкультурные праздники, и т.п.

Относительно простыми на практике, однако достаточно эффективными относительно физического самосовершенствования в студенческом возрасте, являются средства силовых видов спорта.

Однако их систематическое применение студентами университетов требует разработки научно-методической основы с учетом особенностей уровня здоровья студенческой молодежи и особенностей вузовской программы обучения.

Анализ последних исследований и публикаций. В разработках ученых [2, 4] осуществляется анализ физического здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи. Раскрытию содержания силовых видов спорта посвящены публикации ряда авторов [1, 3, 9, 12]. Методическое обоснование силовых упражнений и практические аспекты оздоровительной силовой тренировки предоставляется в следующих работах [7, 13, 15]. Наши предыдущие исследования [5, 6, 11] были посвящены изучению вопроса оздоровления людей студенческого возраста и полезного влияния силовых упражнений на характеристики их физических качеств. В данной статье делается попытка доказательства позитивного воздействия силовых средств на психологическое состояние студента.

Цель исследования – определить показатели психологического состояния личности студентов и проверить на протяжении года влияние на них средств силовых видов спорта.

Методы исследования. 1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. 2. Педагогическое наблюдение. 3. Анкетирование. 4. Методы математической статистики.

Организация исследования. Для достижения цели исследования было сформировано группу студентов высшего учебного заведения – Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко в составе 32 лиц мужского пола возрастом 18-19 лет. Данная экспериментальная группа в течение учебного года систематически три раза в неделю посещала в рамках внеаудиторной работы занятия по силовым видам спорта длительностью два-три часа каждое. Для определения показателей психологического состояния личности студентов была

избрана информативная методика В.А. Доскина. По содержанию данной методики высчитывается интегральная оценка субъективного состояния личности студентов, составляющими которой являются характеристики их самочувствия, активности, настроения.

Позитивное влияние средств силовых видов спорта оценивали по изменениям полученных результатов между началом, серединой и концом учебного года, которые дают возможность провести объективный анализ. Осуществлялось сравнение зафиксированных среднестатистических показателей студентов в начале и в конце учебного года, между которыми рассчитывались процентные изменения.

Детальное описание методики проведения тестирования и целесообразность ее использования при определении субъективного состояния личности людей различного возраста обоснованно в источниках [8, 10]. Обработка полученных результатов проводилась с помощью методов математической статистики с расчетом определения достоверности различий ($p < 0,05$) по t-критерию Стьюдента.

Результаты исследования. Результаты интегрального состояния личности студенческой молодежи по избранной методике, приведены в табл. 1. При сравнении зафиксирована статистически значимая ($p < 0,05$) разница между аналогичными средними показателями студентов в начале, в середине и в конце учебного года.

Таблица 1

Динамика показателей оценки состояния личности студентов (n=32), которые систематически занимались силовыми видами спорта в течение учебного года

Характеристики психического состояния	Начало учебного года		t	p	Середина учебного года		t	p	Конец учебного года	
	\bar{x}	m			\bar{x}	m			\bar{x}	m
Самочувствие баллов	2,09	0,17	4,13	<0,05	3,72	0,22	4,29	<0,05	5,59	0,22
Активность баллов	3,22	0,17	2,22	<0,05	4,19	0,26	4,01	<0,05	5,94	0,17

Настроение баллов	2,53	0,13	2,41	<0,05	3,38	0,22	3,43	<0,05	4,88	0,22
Интегральная оценка, баллов	2,61	0,09	5,25	<0,05	3,76	0,13	5,87	<0,05	5,47	0,16

В начале учебного года среднестатистические показатели студенческой молодежи составляли в характеристиках самочувствия 2,09 баллов, активности – 3,22 баллов, настроения – 2,53 баллов, с интегральной оценкой – 2,61 баллов. Исходя из максимально возможных семи баллов, зафиксированное состояние личности студентов в начале учебного года имеет низкий уровень. В середине учебного года аналогичные характеристики психологического состояния улучшились до 3,72 баллов в самочувствии, 4,19 баллов в активности, 3,38 баллов в настроении, с интегральной оценкой – 3,76 баллов. В конце университетского года показатели студентов, которые систематически занимались силовыми видами спорта, фиксируются с более высокими значениями: самочувствие – 5,59 баллов, активность – 5,94 баллов, настроение – 4,88 баллов, с интегральной оценкой – 5,47 баллов, что свидетельствует об их улучшении более чем в 2 раза от аналогичных показателей в начале года.

Основываясь на полученные данные, можно сделать вывод, что в процессе занятий силовыми видами спорта, у студентов совершенствуются не только физические качества, но и улучшаются психические характеристики. Таким образом, является целесообразным применение программ силовой подготовки со студентами высших учебных заведений в условиях внеаудиторной работы.

Выводы.

1. Определены показатели интегральной оценки субъективного состояния личности студенческой молодежи и ее составляющих: самочувствия, активности, настроения. Полученные результаты позволяют оценивать индивидуальный уровень психологического

состояния личности студентов, которые систематически занимались силовыми видами спорта на протяжении года.

2. Доказано позитивное влияние на студентов высших учебных заведений средств силовых видов спорта путем экспериментальной проверки их применения в течение учебного года. В конце года характеристики самочувствия составляют 5,59 баллов, активности – 5,94 баллов, настроения – 4,88 баллов, с интегральной оценкой – 5,47 баллов, что свидетельствует об их улучшении более чем в 2 раза от аналогичных показателей в начале года.

3. Полученные в процессе исследований количественные характеристики могут служить ориентиром как для спортсменов с тренировочным опытом в различных силовых многоборьях, так и для студенческой молодежи, которая только начинает систематически заниматься упражнениями с отягощением.

Список литературы

1. Айунц Л. Р. Атлетизм і грація : [навч. посіб. до практик. і теор. занять з курсу теорія і метод. виклад. атлетизму для студ. фак.-ту фіз. вих. і спорту] / Л. Р. Айунц. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. – 45 с.

2. Гунько П. М. Заняття силової спрямованості як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 25. – С. 35 – 38.

3. Дворкин Л. С. Силовые единоборства : атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2003. – 283 с.

4. Долженко Л. П. Анализ физического здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи / Л. П. Долженко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической

культуры и спорта в странах СНГ: [межд. науч. конгресс (Кишинев, 24-25 сент. 2008г.)]. – Chisinau : USEFS, 2008. – С. 143 – 146.

5. Дубовой А. В. Оздоровительное влияние силовых упражнений на ученическую и студенческую молодежь / А. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Найновите научни постижения : Матер. за 9-а междунар. науч. практ. конф. Том 17. Лекарство. Физическа култура и спорт. – София : "Бял ГРАД-БГ", 2013. – С. 70 – 75.

6. Дубовой О. В. Збереження здоров'я студентської молоді запорука ефективного розвитку держави / О. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Materialy IX Miedzynarodowej naukowii-praktycznej konferencji «Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013» Volume 25. Medycyna. : Przemysl. Nauka i studia. – str. 17 – 22.

7. Клопов Р. В. Деякі практичні аспекти оздоровчого силового тренування : [метод. реком. для студ. фак-тів фіз. вих. та ін-ту фіз. культ.] / Р. В. Клопов, Г. І. Кушнір. – Запоріжжя : ЗДУ, 2004. – 36 с.

8. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : [навч. посіб. для студ-тів ВНЗ] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

9. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підручник для вузів фіз. вих. і спорту] / В. Г. Олешко. – К. : „Олімпійська л-ра”, 1999. – 288 с.

10. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : [учеб. пособ.] / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.

11. Саенко В. Г. Характеристики фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом / В. Г. Саенко, О. В. Дубовой // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія № 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/" : Зб. наук. пр.

/За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013.
– Вип. 5(30)13. – С. 270 – 273.

12. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

13. Строева И. В. Изменение силовых показателей основных групп мышц физической подготовкой / И. В. Строева // Биомеханика. Морфология. Спорт. / Под общ. ред. В. П. Губа и др. – Смоленск : СГИФК, 2000. – С. 243 – 249.

14. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2007. – 363 с.

15. Фалеев А. Силовые тренировки : избавься от заблуждений / А. Фалеев. – М. : Ростов-н/Д. : МарТ, 2006. – 305 с.