

Дубовой О. В. Поліпшення психічних властивостей особистості студентів, які обрали університетський курс занять зі східних єдиноборств / О. В. Дубовой, В. Г. Саєнко, О. М. Павлюк // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки) : Зб. наук. праць. – Старобільськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2016. – № 4(301). – С. 87 – 93.

УДК [378.016:796.85]:159.923

О. В. Дубовой, В. Г. Саєнко, О. М. Павлюк

ПОЛІПШЕННЯ ПСИХІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ОБРАЛИ УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КУРС ЗАНЯТЬ ЗІ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Для реалізації особистості в процесі життєдіяльності окрім набутих теоретичних знань, сформованих практичних вмінь та навичок, наявного матеріально ресурсу та ін. необхідно мати оптимальний фізичний розвиток та стан здоров'я. Комплекс наведених умов надають змогу людині брати участь у соціальній діяльності та суспільнокорисній праці. Процес реалізації можливостей до повноцінного виконання основних соціальних функцій потрібно розпочинати вже з юнацького віку. Тому, у студентські роки слід комплексно організовувати освітню та оздоровчу діяльність. Таким регламентованим засобом за університетською програмою виступають заняття з фізичного виховання. Проте, обмеженість аудиторного навчального навантаження не дозволяє в повному обсязі забезпечити рухові потреби молодого організму, що розвивається. У зв'язку з чим, сьогоденне становище формує необхідність доповнення державної програми з фізичного виховання для вищої школи, відвідування студентами секцій з видів спорту, фітнес центрів, спеціалізованих спортивних занять за вибором. Один із засобів, що доповнює традиційне фізичне виховання та поступово інтегрується у вищі навчальні заклади європейських країн є використання різних видів єдиноборств. В свою чергу, організація таких занять має ґрунтуватись на перевіреному навчально-методичному забезпеченні та врахуванні його впливу на різні характеристики підготовленості студента. А тому, обрана тема дослідження є актуальною.

Підвищенню ефективності організації фізичного виховання студентів присвячено ряд розробок [1-6, 9, 16-18]. Позитивні результати інтеграції різноманітних видів єдиноборств у навчальний процес вищих навчальних закладів доведено наступними науковцями [7, 12-15]. Проте, у своїй більшості науково-методичні розробки присвячуються висвітленням педагогічної організації занять обраних видів єдиноборств, оптимальним обсягом навчального навантаження стосовно виконання вправ для вдосконалення окремих рухових якостей та технічних

елементів, не враховуючи психологічні прояви особистості студента. Тому, в даній статті здійснюється спроба дослідження динаміки характеристик психічних властивостей особистості студентів, які обрали університетський курс зі східних єдиноборств та впродовж навчального року регулярно відвідували навчальні заняття.

Метою дослідження є визначення впливу занять східними єдиноборствами на поліпшення психічних властивостей особистості студентів університетів після відвідування занять впродовж навчального року.

У роботі використовувались наступні методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел. 2. Педагогічні спостереження. 3. Анкетування. 4. Методи психологічної діагностики. 5. Методи математичної статистики.

У Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» з 2003 року була введена у навчальний процес дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення зі східних єдиноборств». У річній навчальній програмі обсяг часового навантаження дисципліни складає 240 годин (по 120 годин на семестр). За формами організації навчальних занять, заплановані години поділяються наступним чином: лекційні заняття – 30 годин, практичні заняття – 210 годин.

Для занять даної дисципліни була сформована група у складі 35 студентів-першокурсників віком 17-18 років, які не мали раніше досвіду занять східними єдиноборствами. Впродовж навчального року студенти регулярно три рази на тиждень відвідували двогодинні заняття зі східних єдиноборств.

Для установаження зрушень прояву психічних властивостей особистості студентів-єдиноборців впродовж навчального року тричі проводилося анкетування за Фрайбурзьким особистісним опитувальником. Алгоритм його проведення та доцільність використання зазначеної методики обґрунтовано авторами [8, 10, 11]. Визначення достовірності здійснювалось за допомогою метода математичної статистики t-критерію Стюдента. Показники Фрайбурзького опитувальника, дозволили оцінити рівень наступних характеристик студентів-єдиноборців, такі як: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, комунікабельність, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраверсія-інтроверсія, емоційна лабільність, маскулінізм-фемінізм.

Після проведення аналізу результатів анкетування, студенти розподілялися у підгрупи за оцінками набраних балів (низька, середня, висока), тому як кожна особистість індивідуальна і середньостатистичні групові розрахунки характеристик психічних властивостей не відображають реального психічного стану кожної особистості. Згідно даної методики, у одних характеристиках показники психічних властивостей особистості студентів змінюються з низьких до високих

(комунікабельність, врівноваженість, відкритість, маскулінізм-фемінізм), а в інших (невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, реактивна агресивність, сором'язливість, емоційна лабільність). Показник екстраверсії-інтроверсії є практично незмінним, що визначає категоризацію властивостей особистості випробуваного.

Дані розподілення у підгрупи студентів за оцінками (низька, середня, висока) щодо набраних у анкетуванні балів на початку, в середині, наприкінці навчального року надано у табл. 1. За узагальненням результатів дослідження, що здобуті за методикою Фрайбурзького особистісного опитувальника, можна дійти висновку про те, що впродовж навчального року у студентів зменшилися показники невротичності, спонтанної та реактивної агресивності, студентів з високою оцінкою сором'язливості, депресивності, дратівливості, емоційної лабільності, і в свою чергу збільшилися характеристики студентів з низькою оцінкою комунікабельності врівноваженості, відкритості. Відсутність достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) було зафіксовано у характеристиках студентів з низькою оцінкою сором'язливості і високою екстраверсії, а також маскулінізму-фемінізму.

Визначена динаміка позитивних змін зазначеного комплексу характеристик студентів вказує на загальний позитивний вплив занять східними єдиноборствами після систематичного відвідування їх впродовж навчального року.

Висновки.

1. Зафіксовані показники прояву психічних властивостей особистості студентів-єдиноборців впродовж навчального року такі як: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, комунікабельність, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраверсія-інтроверсія, емоційна лабільність, маскулінізм-фемінізм.

2. Під впливом систематичних занять східними єдиноборствами впродовж навчального року визначено зменшення показників невротичності, спонтанної та реактивної агресивності, студентів з високою оцінкою сором'язливості, депресивності, дратівливості, емоційної лабільності, і в свою чергу збільшилися характеристики студентів з низькою оцінкою комунікабельності врівноваженості, відкритості.

У перспективах подальших досліджень заплановано проведення аналізу впливу різноманітних програм з інших видів спорту та оздоровчих систем на рівень підготовленості єдиноборців.

Таблиця 1

Показники прояву психічних властивостей особистості студентів-єдиноборців (n=35) впродовж навчального року

Навчальний рік університету	Оцінки властивостей студентів	Номер шкали*											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
початок	низька	3	10	12	11	5	11	11	15	10	3	10	1
	середня	12	13	15	11	16	14	14	15	15	12	10	14
	висока	15	12	8	13	14	10	10	5	10	20	15	20
середина	низька	10	12	14	11	2	8	11	15	9	3	12	1
	середня	13	13	14	13	17	16	16	16	12	11	12	12
	висока	12	10	7	11	16	11	8	4	14	21	11	22
завершення	низька	12	14	16	14	1	4	14	16	7	2	14	1
	середня	13	14	14	12	19	18	14	17	11	10	14	11
	висока	10	7	5	9	15	13	7	2	17	23	7	23
Поліпшення впродовж навчального року	низька	50% (p<0,01)	40% (p<0,01)	33% (p<0,05)	27% (p<0,05)	80% (p<0,01)	64% (p<0,01)	27% (p<0,05)	7% (p>0,05)	30% (p<0,05)	33% (p<0,05)	40% (p<0,01)	0% (p>0,05)
	висока	33% (p<0,01)	42% (p<0,01)	38% (p<0,01)	31% (p<0,05)	7% (p>0,05)	30% (p<0,05)	30% (p<0,05)	60% (p<0,01)	70% (p<0,01)	15% (p>0,05)	53% (p<0,01)	15% (p>0,05)

*Примітка назви шкал:

I – невротичність, II – спонтанна агресивність, III – депресивність, IV – дратівливість, V – комунікабельність, VI – врівноваженість, VII – реактивна агресивність, VIII – сором'язливість, IX – відкритість, X – екстраверсія-інтроверсія, XI – емоційна лабільність, XII маскулінізм-фемінізм;

граничним значенням t-критерію Стьюдента при n=35 для p < 0,01 є відмітка 2,75, для p < 0,05 – 2,04.

Список використаної літератури

- 1. Барыбина Л. Н.** Влияние применения системы индивидуализации физического воспитания в высшем учебном заведении на функциональное состояние студенток / Л. Н. Барыбина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 10. – С. 10-15. **2. Дубовой О. В.** Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави / О. В. Дубовой, В. Г. Саєнко // Materialy IX Miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013» Vol. 25. Medycyna. – Przemysl : Nauka i studia, 2013. – S. 17-22. **3. Ермаков С. С.** Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки / С. С. Ермаков, С. Н. Иващенко, В. В. Гузов // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 59-61. **4. Іванчикова С. М.** Загальні положення методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу / С. М. Іванчикова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – № 3, Вип. 129. – С. 145-149. **5. Ігнатова Т. О.** Фізична культура як основа здорового способу життя студента / Т. О. Ігнатова // Спортивна наука Донбасу : матер. VI Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк, 2008. – С. 193-200. **6. Клетнева А. А.** Педагогическая технология интеграции национально-исторического опыта в физическом воспитании при обучении студентов педагогических ВУЗов единокорствам : автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Клетнева Анна Анатольевна ; Нижневарт. гос. гуманит. ун-т. – Нижневартовск, 2006. – 24 с. **7. Клименко Є. О.** Річна програма тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях з хортингу / Є. О. Клименко, В. Г. Саєнко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. праць. – Вип. 14. – Вінниця : ВДПУ, 2012. – С. 116-122. **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. Максименко І. Г.** Дослідження психофізіологічних показників студенток вищих навчальних закладів з початковою фізичною підготовленістю та зі стажем занять хатха-йоогою // І. Г. Максименко, Г. В. Толчева // Теорія і практика фізичного виховання : наук.-метод. журнал. – Донецьк : ДонНУ, 2011. – № 3. – С. 305-315. **10. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других** // Под ред. Р. Римский, С. Римская. – М. : АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2003. – 400 с. **11. Райгородский Д. Я.** Практическая психодиагностика. Методики и тесты : [учеб. пособ.] / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с. **12. Саєнко В. Г.** Вдосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів у секціях східних єдиноборств / В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми фізичного виховання школярів : теорія і практика :

Зб. ст. за матер. Всеукраїн. наук.-практ. семінару для вчителів фізичної культури та кер. міськ. і район. метод. об'єднань. – Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – С. 182-186. **13. Саєнко В. Г.** Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних единоборств: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту] / В. Г. Саєнко; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 432 с. **14. Скляр М. С.** Психофізіологічні функції учнів старших класів, які займаються в секціях карате / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: Зб. наук. праць. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. Т. II. – С. 366-369. **15. Теплий В. М.** Фізичні якості юних тхеквондистів / В. М. Теплий, В. Г. Саєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 4. – С. 119-121. **16. Толчева А. В.** Становление йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и проблемы оптимальной организации занятий / А. В. Толчева // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – Ч. II, № 17(204). – С. 217-223. **17. Толчева Г. В.** Поліпшення характеристик гнучкості та координаційних здібностей студенток університетів у процесі занять хатха-йогою протягом навчального року / Г. В. Толчева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 129-133. **18. Шинкарьов С. І.** Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів / С. І. Шинкарьов, Г. В. Толчева // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: IX Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск: Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 371-375.

Дубовой О. В., Саєнко В. Г., Павлюк О. М. Поліпшення психічних властивостей особистості студентів, які обрали університетський курс занять зі східних единоборств.

В статті визначено показники прояву психічних властивостей особистості студентів впродовж навчального року, які обрали університетський курс занять зі східних единоборств. Доведено позитивний вплив інтегрованих у навчальні плани вітчизняних вищих навчальних закладів занять зі східних единоборств. Досліджено, що під впливом систематичних занять східними единоборствами впродовж навчального року зменшуються характеристики невротичності, спонтанної та реактивної агресивності, високого рівня сором'язливості, депресивності, дратівливості, емоційної лабільності, і в свою чергу збільшуються характеристики врівноваженості, відкритості, низького рівня комунікабельності. Визначено кількісні характеристики, що

можуть слугувати орієнтиром як для єдиноборців з тривалим стажем занять, так і для студентів, які у східних єдиноборствах є новачками.

Ключові слова: університет, студент, єдиноборства, особистість, властивості.

Дубовой А. В., Саенко В. Г., Павлюк Е. М. Улучшение психических свойств личности студентов, выбравших университетский курс занятий по восточным единоборствам.

В статье определены показатели проявления психических свойств личности студентов в течение учебного года, которые выбрали университетский курс занятий по восточным единоборствам. Доказано положительное влияние интегрированных в учебные планы отечественных высших учебных заведений занятий по восточным единоборствам. Установлено, что под влиянием систематических занятий восточными единоборствами в течение учебного года уменьшаются характеристики невротичности, спонтанной и реактивной агрессивности, высокого уровня застенчивости, депрессивности, раздражительности, эмоциональной лабильности, и в свою очередь увеличиваются характеристики уравновешенности, открытости, низкого уровня коммуникабельности. Определены количественные характеристики, которые могут служить ориентиром как для единоборцев с продолжительным стажем занятий, так и для студентов, которые в восточных единоборствах являются новичками.

Ключевые слова: университет, студент, единоборства, личность, свойства.

Dubovoi O. V., Saienko V. G., Pavliuk O. M. Improving mental personality traits of students who have chosen a university course on combat sports.

The article identifies indicators manifestations during the academic year of mental properties of the individual students who have chosen a university course on combat sports: neuroticism, spontaneous aggression, depression, irritability, interpersonal skills, balance, reactive aggression, shyness, openness, extroversion-introversion, emotional lability, masculinism-feminism. Induced volume load time of year curriculum discipline "Sports and pedagogical improvement in combat sports" and the separation of scheduled hours on forms of organization of training sessions. The positive impact of integrated curricula domestic institutions of higher education classes in combat sports, the organization which based on experimentally proven educational methods and accounting software of its impact on the different characteristics of student preparedness. Experimental group consisted of 35 first-year students aged 17 to 19 years old with no experience in combat sports classes that three times a week regularly attended two-hour classes in combat sports. Found that under the influence of systematic training in combat sports during the school year decrease characteristics of neuroticism, spontaneous and

reactive aggression, a high level of shyness, depression, irritability, emotional lability, and in turn increase the characteristics of balance, openness, low sociability. Obtained in the research process, quantitative characteristics that may serve as a guide for athlete`s specializing in combat sports with a long sports experience, and for the students, which are just starting to attend classes in combat sports.

Keywords: university, student, combat sports, identity, properties.