

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ ВІЙСЬК МВС УКРАЇНИ
Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського

**«Інноваційні технології в галузі фізичного
виховання, спорту, туризму, рекреації та валеології»**



Збірник наукових праць VII міжнародної
науково – методичної конференції

18-19 квітня 2013 року

(<http://avv.gov.ua>)

Харків - Кременчук
2013

ББК 75.0
С 48

УДК 796.011(055)”540.3”

Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології: Ел.зб. наук. праць VII міжн. (Інтернет) наук. – метод. конф. Вип.7: – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2013. – 49 с.

У збірнику вміщено наукові праці учасників VII міжнародної (Інтернет) науково – методичної конференції «Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології».

Збірник буде корисним для фахівців галузі фізичного виховання, спортсменів, тренерів, викладачів, інструкторів по спорту МВС України, усіх тих, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку спортивної науки.

*Дозвіл Українського інституту науково-технічної та економічної інформації
(посвідчення УкрІНТЕІ про реєстрацію № 596 від 11.10.2012)*

*Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет
кафедрою фізичної підготовки та спорту АВВ МВС України
(протокол № 12 від 15 квітня 2013 р.).*

- внутренних дел России: Авторе. дис.док. юрид. наук: 13.00.04. – Москва, 1997. – 30с.
8. Ермолович Г.П. Население, преступность и полиция в США. – СПб., 1997. – С. 32-67.
 9. Зезюлин Ф. М. САМБО: Учебно-методическое пособие. – Владимир, 2003. – 180 с.
 10. Иванов С.А. Устройство для тренировки приемов самозащиты в боевых стойках при единоборстве. А.с. СССР № 1094614 (Бюллетень изобретений, 1984. №20).
 11. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Ингерлейб Михаил Борисович. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 125 с.
 12. Лапутин А.Н. Биомеханические аспекты теории обучения двигательным действиям //Теория и практика физической культуры. – 1990. – N4. – С.16-18.
 13. Лялько В.В. Имитатор противника «Кристалл». – Таштагол, разработка для Сибирской ассоциации боевых искусств (далее - САБИ), 1991.
 14. Ояма М. Жизненное каратэ. Методическое руководство. – М., 1991. 72 с.
 15. Рудман Д.Л. Самбо – М.: «Тера спорт», 2000. – 385 с.
 16. Спиридонов В.А. Самозащита без оружия. Тренировка и состязание. – М., 1928.- 179с.
 17. Тарас А.Е. Боевая машина: руководство по самозащите. Минск: Харвест, 1997. – 592 с.
 18. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
 19. Харлампиев А.А.Борьба самбо. 7-е изд. Учебное пособие для коллективов физкультуры. - М.: "Физкультура и спорт", 1965. – 389 с.
 20. Хацаюк О.В. Використання сучасних інформаційних технологій на початковому етапі навчання техніці рукопашного бою працівників МВС України. Тези доповідей міжвуз. Наук.-практ.конф. “Проблеми забезпечення безпеки професійної діяльності працівників ОВС, що безпосередньо виконують функції з охорони громадського порядку та боротьби зі злочинністю в сучасних умовах ”. Донецьк, Україна. – ДЮІ ЛДУВС. – 2006. С.3.
 21. Шабето М.Ф. Боевое самбо. Практическое пособие. – Мн.: „Современное слово”, 1998.- 484с.

УДК 796.082

УКРІПЛЕННЯ ПСИХІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ТАЙСЬКОГО БОКСУ

Саєнко В. Г., Івашкін Р. Є.

Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка”, м. Луганськ

Анотація. Визначено параметри показників психічних якостей особистості учнівської молоді. Доведено позитивний вплив занять східними единоборствами і тайським боксом зокрема на укріплення психічних характеристик старшокласників, про що свідчать порівняльні показники характеристик особистісних якостей випробуваних. Надано цифровий матеріал, використання якого полегшує процес психологічного контролю за учнями старшого шкільного віку та спортсменами, які спеціалізуються з різних видів бойових единоборств.

Ключові слова: тайбоксери, школярі, психіка, якості, вдосконалення.

Аннотация. Саєнко В. Г., Івашкин Р. Е. Укрепление психологических характеристик старшеклассников средствами тайского бокса. Определены параметры показателей психических качеств личности учащейся молодежи. Доказано положительное

влияние занятий восточными единоборствами и в частности тайским боксом на укрепление психологических характеристик старшеклассников, о чем свидетельствуют сравнительные показатели характеристик личностных качеств испытуемых. Предоставлено цифровой материал, использование которого облегчает процесс психологического контроля за учащимися старшего школьного возраста и спортсменами, специализирующимися в различных видах боевых единоборств.

Ключевые слова: тайбоксеры, школьники, психика, качества, совершенствование.

Актуальність. Психологічні характеристики сучасних школярів у своїй більшості далекі від оптимальних. Цьому сприяє наявний етап розвитку суспільства у зв'язку з чим й формуються моральні цінності, економічно напружене навколишнє середовище, зниження загального стану здоров'я та багато інших факторів становлення юної особистості. Наряду з традиційними навчальними програмами та методиками, психологічне удосконалення учнівської молоді потребує комплексного застосовування різноманітних засобів. Одним із дієвих засобів поліпшення психологічної підготовки стають заняття східними единоборствами. Зокрема, багатовіковий розвиток тайського боксу у світі відображає суттєву відмінність психологічної переваги спортсменів, що пояснюється усвідомленою участю у повноконтактних поєдинках наслідки яких бувають травматичні. Тому, проведення аналізу впливу специфічних тренувальних занять з тайського боксу на позитивні зрушення щодо укріплення психічних характеристик школярів є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Обґрунтуванню різноманітних проявів нервової системи та психічної діяльності людини присвячена велика кількість наукових праць. Наведемо деякі з них [1, 7-10]. В сфері психології фізичного виховання і спорту відомі наступні доробки [4, 5, 11, 12, 14, 15]. Існують наукові розробки даного напрямку в бойових единоборствах [5, 13]. В тайському боксі отримали висвітлення окремі проблеми технічного вдосконалення та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів [2, 3, 6]. Проте, науково-методичного обґрунтування дотер не здійснене з віковою групою учнівської молоді. Тому, у даній статті, робиться спроба діагностики психологічних характеристик тайських боксерів старшого шкільного віку та порівняння отриманих даних з їх однолітками, які не займаються будь яким видом спорту.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011 – 2015 рр.; тема „Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту”.

Мета дослідження – визначити відмінності психологічних характеристик у тайських боксерів старшого шкільного віку та у їх однолітків.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Методи психологічної діагностики. 3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Визначення показників психологічної підготовленості старшокласників, які систематично займаються тайським боксом здійснювалося за методикою Фрайбурзького опитувальника. Тестування тайбоксерів проводилося у Вищому професійному училищі Луганського національного університету імені Тараса Шевченка під час проходження науково-дослідної практики за освітньо-кваліфікаційним рівнем "Магістр" зі спеціальності "Спорт" у 2012–2013 рр. Для виконання поставленого завдання в коло обстеження було включено 49 старшокласників чоловічої статі (з яких 27 учнів, які не відвідують додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення, окрім уроків фізичної культури передбачених навчальною програмою та 22 спортсмена, які систематично займаються тайським боксом протягом року). Всім випробуванним було запропоновано дати альтернативну відповідь на 114 питань анкети. Узагальнення відповідей дозволило оперувати результатами розрахунків, що відображаються кількісними показниками в балах. Обробка результатів анкетування проводилася за допомогою „ключів” до тесту, що розроблені і наведені у джерелах [7, 10].

Аналіз результатів анкетування проводився за методами математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($p < 0,05$) за методикою Стьюдента.

Результати дослідження. Аналіз анкетних відповідей випробуваної учнівської молоді дозволив визначити відмінності у наступних якостях їх особистості: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, комунікабельність, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відвертість, екстраверсія, емоційна лабільність, маскулінізм. Статистично оброблені цифрові показники надані у табл. 1.

Таблиця 1

Порівняння показників психічних характеристик особистості учнів ($n=27$) та тайських боксерів шкільного віку ($n=22$)

Назва характеристики	Старшокласники $n=27$		t	p	Тайські боксери старшого шкільного віку $n=22$	
	\bar{X}	m			\bar{X}	m
Невротичність	6,37	0,34	6,17	$<0,05$	3,23	0,17
Спонтанна агресивність	5,96	0,34	2,31	$<0,05$	4,14	0,45
Депресивність	5,56	0,34	2,94	$<0,05$	3,23	0,45
Дратівливість	5,96	0,29	3,26	$<0,05$	3,55	0,45
Комунікабельність	5,07	0,29	3,37	$<0,05$	6,82	0,23
Врівноваженість	4,22	0,39	4,01	$<0,05$	6,91	0,28
Реактивна агресивність	6,56	0,34	3,35	$<0,05$	4,09	0,39
Сором'язливість	4,96	0,34	0,36	$>0,05$	4,68	0,45
Відвертість	6,26	0,34	2,35	$<0,05$	7,45	0,17
Екстраверсія	6,15	0,34	1,88	$>0,05$	7,32	0,28
Емоційна лабільність	4,78	0,39	2,45	$<0,05$	3,14	0,28
Маскулінізм	7,85	0,15	0,92	$>0,05$	8,09	0,11

Проведення аналізу кожної окремо взятої психологічної характеристики особистості учнівської молоді виявило, кращі статистично значущі ($p < 0,05$) результати у групі тайських боксерів старшого шкільного віку за шкалами: відвертості, невротичності, спонтанної агресивності, депресивності, дратівливості, врівноваженості, реактивної агресивності, емоційної лабільності, комунікабельності. В характеристиках сором'язливості, екстраверсії, маскулінізму фіксуються недостовірні розбіжності при $p > 0,05$. Показники психічних характеристик особистості випробуваної учнівської молоді за методикою Фрайбурзького особистісного опитувальника мають наступні позначки.

Характеристика невротичності мала середньостатистичні відмітки від 6,37 балів у групі учнів до 3,23 балів у групі тайбоксерів старшого шкільного віку. Спонтанна агресивність визначалася у межах від 5,96 балів в учнів старших класів до 4,14 балів у тайських боксерів. Депресивність – від 5,56 балів у старшокласників, які не відвідували додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення до 3,23 балів в учнів, які систематично відвідували заняття з тайського боксу протягом року. Дратівливість – від 5,96 балів у групі старшокласників до 3,55 балів у групі тайбоксерів старшого шкільного віку, що свідчить про емоційну стійкість останніх. Комунікабельність – від 5,07 балів в учнів до 6,82 балів у тайських боксерів, характеризує їх більшу соціальну активність. Врівноваженість, яка базується на упевненості в собі, оптимістичності й активності, а також свідчить про надійну захищеність даної групи студенток до дії стрес-чинників звичайних життєвих ситуацій змінилася від 4,22 балів у групі школярів до 6,91 балів у групі тайбоксерів старшого шкільного віку. Реактивна агресивність – від 6,56 балів у старшокласників, які не відвідували додаткові заняття з будь-якого виду

спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення до 4,09 балів в учнів, які систематично займалися тайським боксом. Сором'язливість, що характеризує тривожність, скутість, невпевненість, схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації – від 4,96 балів у старшокласників до 4,68 балів у тайбоксерів. Відвертість – від 6,26 балів у групі учнів до 7,45 балів у тайських боксерів, що свідчить про прагнення останніх до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими людьми. Екстраверсія – від 6,15 балів в учнів, які не відвідували додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення до 7,32 балів в учнів, які систематично відвідували заняття з тайського боксу. Емоційна лабільність – від 4,78 балів у старшокласників до 3,14 балів у тайбоксерів, що зафіксувало не тільки високу стабільність емоційного стану останніх, але й вміння володіти собою. Маскулінізм – від 7,85 балів у школярів, які не відвідували додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення до 8,09 балів в учнів, які систематично відвідували заняття з тайського боксу. На рис. 1 наведений розподіл характеристик психічних характеристик особистості старшокласників та тайських боксерів старшого шкільного віку.

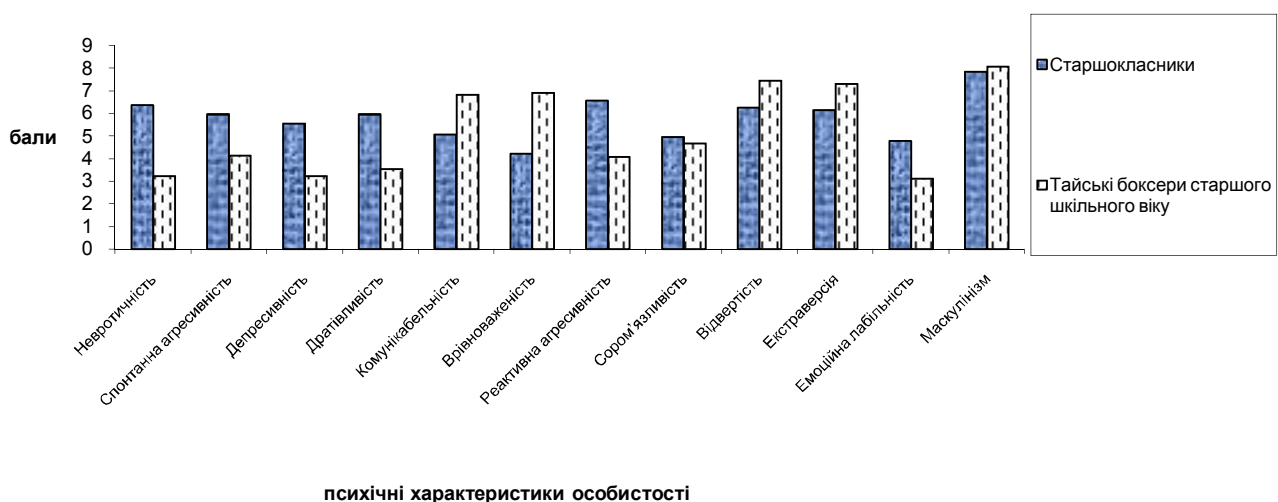


Рис. 1. Порівняння показників психічних характеристик особистості учнів (n=27) та тайських боксерів старшого шкільного віку (n=22)

Проведений аналіз дозволив узагальнити результати дослідження, що здобуті за методикою Фрайбурзького особистісного опитувальника: у старшокласників, які систематично займалися тайським боксом показники невротичності, спонтанної та реактивної агресивності, депресивності, дратівливості, сором'язливості, емоційної лабільності менше, а прояв комунікабельності, врівноваженості та відвертості більший. Це свідчить про те, що в процесі занять тайським боксом психологічні характеристики негативної спрямованості мають низький рівень прояву та перебувають під контролем, виключаючи набуття стану психічного розладу у різноманітних ситуаціях притаманних даному віковому періоду.

Висновки.

1. Визначено параметри показників психічних якостей особистості учнівської молоді.
2. В учнів старшого шкільного віку, які займаються тайським боксом реєструються збільшені результати комунікабельності, відвертості, врівноваженості, а зменшені – невротичності, спонтанної і реактивної агресивності, депресивності, дратівливості, емоційної лабільності.
3. Отримані в ході дослідження дані можуть використовуватися для контролю психологічних характеристик старшокласників та спортсменів, які спеціалізуються з різних видів бойових єдиноборств.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Планується у подальших

розробках проаналізувати позитивний оздоровчий вплив силових вправ на учнівську та студентську молодь.

Список використаних джерел

1. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – СПб. : Питер, 2003. – 688 с.
2. Артеменко О. Л. Муай тай – свободный бой. Таиландский бокс : традиционная и современная техники / О. Л. Артеменко, В. В. Касьянов, А. Н. Ковтик ; [под общ. ред. В. В. Касьянова]. – Мн. : Современная школа, 2009. – 384 с.
3. Вачев С. М. Порівняльний аналіз рівня спеціалізованої вибухової роботи в ударних прийомах тайбоксерів масових розрядів та спортсменів високої кваліфікації / С. М. Вачев // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. проф. Ермакова С. С. / II международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 31 – 34.
4. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб.] / В. І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.
5. Жданов Ю. Н. Основы психофизической подготовки в боксе : [учеб. пособ.] / Ю. Н. Жданов. – Донецк : ДонИЖТ, 2003. – 188 с.
6. Заяшников С. И. Тайский бокс : [учеб. пособ. для вузов] / С. И. Заяшников, О. А. Терехов. – М. : Олимпия пресс, 2006. – 192 с.
7. 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.
8. Майдигов Ю. Л. Нервная система и психическая деятельность человека : [учеб. пособ.] / Ю. Л. Майдигов, С. И. Корсун. – К. : XXI столетие, 2007. – 280 с.
9. Макарьчук Н. Е. Оценка взаимосвязи уровня тревожности с физиологическими показателями функционального напряжения организма и уровня активации мозга человека / Н. Е. Макарьчук // Таврический журнал психиатрии. – 1999. – Т. 3, № 2. – С. 135 – 137.
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. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. – М. : Акад. проект, 2004. – 570 с.
12. Саенко В. Г. Основные способы психологического воздействия в тренировочном процессе единоборцев / В. Г. Саенко, О. В. Мельниченко // Наукова молодь : досягнення та перспективи : Зб. наук. пр. II Міжнар. наук.-практ. конф. – Луганськ : Поліграфресурс, 2007. – С. 60 – 62.
13. Саенко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] / В. Г. Саенко ; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : СПД Рєзніков В. С., 2011. – 440 с.
14. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : [навч. посіб.] / Л. П. Сергієнко. – Х. : ОВС, 2008. – 256 с.
15. Серова Л. К. Психология личности спортсмена : [учеб. пособ.] / Л. К. Серова. – М. : Сов. Спорт, 2007. – 116 с.