

Література

1. Агеев В. У. Формирование готовности студентов ИФК к управленческой деятельности преподавателя физического воспитания вуза / В. У. Агеев, М. В. Прохорова, Н. В. Попова // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 11. – С. 8–11.
2. Бахича. Е.Е. Проблема підготовки майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів до професійної діяльності в науково-педагогічних дослідженнях / Е. Е. Бахича // Наука і освіта. – 2013 - №1-2.- с. 122-126.
3. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта. – 2002. – № 12–13. – 20–27 лютого. – С. 1–14.
4. Ковальчук В. Ю. Модернізація професійної та світоглядно-методологічної підготовки сучасного вчителя : автореф. дис. ... док-ра. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В. Ю. Ковальчук. – К., 2006. – 34 с.
5. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : учеб. пособие для студентов фак. дошк. образования высш. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Само-дурова; Под ред. С. А. Козловой. – М. : Academia, 2002. – 316 с. : табл. – (Высшее образование).
6. Хомич Л. О. Система психолого-педагогічної підготовки вчителя початкових класів : автореф. дис. ... док-ра пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. О. Хомич. – К., 1999. – 42 с
7. Шовкопляс О. М. Удосконалення навчально-методичної практики з фізичного виховання в системі підготовки майбутніх вихователів дітей дошкільного віку / О. М. Шовкопляс // Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету: Оновлення змісту форм та методів навчання в закладах освіти : зб. наук. пр. – Вип. 2 (45). – Рівне : РДГУ, 2011. – С. 165 – 168.
8. Demel M., Teoria wychowania fizycznego. PWN, Warszawa, 1986:
9. Weiss M. R., Motivating kids in physical activity, [w:] «The President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest», 2000 №3(11), s. 1–8.
10. Strzyzewski S., Proces kształcenia i wychowania o kulturze fizycznej, Warszawa, 1996.
11. Krawański A., Interaktywne uczenie się i nauczanie w wychowaniu fizycznym, Poznań, 2006.

П'ятничук Г.О.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ

В статті наведено результати роботи, метою якої було дослідити рівень емоційного стану студентів упродовж року та оцінити можливість застосування засобів легкої атлетики для корекції виявлених змін. Дослідження рівнів компонентів емоційного стану у студентів упродовж навчального року виявило, що застосування засобів легкої атлетики у фізичному вихованні студентів призвело до збільшення числа таких із добрими настроєм, активністю та самопочуттям.

Ключові слова: студенти, емоційний стан, навчальний рік, легка атлетика.

Пятничук Галина Алексеевна Анализ средств легкой атлетике на психологические качества студентов. В статье приведены результаты работы, целью которой было исследовать уровень эмоционального состояния студентов в течение года и оценить возможность применения средств легкой атлетики для коррекции выявленных изменений. Исследование уровней компонентов эмоционального состояния студентов в течение учебного года показало, что применение средств легкой атлетики в физическом воспитании студентов привело к увеличению числа таких с хорошим настроением, активностью и самочувствием.

Ключевые слова: студенты, эмоциональное состояние, учебный год, легкая атлетика.

Piatnychuk Halyna Oleksiyivna Analysis of the influence of Athletics facilities on the students' psychological quality

The article presents the results of study whose purpose was to investigate the level of students' emotional state during the year and assess the possibility of application of athletics means for correction of changes. Students have been surveyed for the implementation of the tasks. Pedagogical experiment was conducted to evaluate the psychological characteristics of students. It was attended by 167 students. They have been divided into two groups – basic and comparison group. The first group (basic group) included 84 students of 1-4 courses (39 boys and 45 girls). The second group (comparison group) included 83 students of 1-4 courses (38 boys and 45 girls). The students of the main group have been offered the means of Athletics. Questionnaire for definition of health, activity and mood was used in order to determine the emotional state of students who were engaged in physical culture and sport. This questionnaire consists of 30 pairs of opposite characteristics in which respondents were asked to assess their condition.

The research of component level emotional state of the students during the year showed that application of Athletics means in physical education students' basic group led to the increase in the number of a good mood, activity and well-being during the winter exam session, and in the future. The number of people with good indicators of emotional state components was higher in the basic group than in the comparison group in the second semester.

The research of component of the students' emotional state showed that their dynamics is different in the first-year students, second, third and fourth courses. Persons with good feeling and mood among freshmen have the same dynamics during the year and reduced by nearly half only during sessions. Among students of second or third-year emotional perception of health and activity during the year is the same, most students assessed it as good, and only during the summer exams the number of people with bad marks increases. Dynamics of the number of people with good mood and well-being among students of the 4th year was the same. The number of students with good activity at the beginning of the school year was the maximum, and then, during training gradually and evenly reduced.

Key words: students, emotional condition, academic year, athletics.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасному суспільстві здоров'я молоді в сукупності з її соціальною зрілістю є необхідними умовами отримання вищої професійної освіти, оскільки оволодіння науками сьогодні вимагає від студентів ВНЗ великих розумових, фізичних і психоемоційних затрат. Економічні труднощі, які переживає країна, погіршення соціальної та екологічної обстановки не могли не знайти відображення в способі життя і стану здоров'я студентства.

Незважаючи на постійну увагу до здоров'я студентів із боку держави і суспільства, проблема в Україні вирішується поки неефективно. Результати досліджень багатьох вчених, звіти органів медичного контролю підтверджують масове порушення фізичного і нервово-психічного здоров'я, зниження стійкості до факторів ризику, погіршення фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів. Немає необхідності доводити, що стан здоров'я студентської молоді в Україні не можна вважати задовільним [1;5;7].

При розгляді проблеми фізичного виховання студентів в контексті удосконалення та формування їх психофізіологічних якостей засоби легкої атлетики можуть стати потужним чинником гармонізації індивідуального розвитку молоді людини [1; 3; 4; 5; 7].

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних, що характеризують розвиток психофізіологічних якостей сучасної студентської молоді, прогресивні тенденції до їх погіршення вказують на наявність проблемної ситуації. Гостра необхідність її вирішення свідчить про актуальність проблеми формування психофізіологічних якостей студентів засобами легкої атлетики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки в зв'язку з сучасним ритмом життя з'являються додаткові психоемоційні навантаження, пов'язані з стресовими ситуаціями. Тому на перший план висувається проблема пошуку засобів, що сприяють зниженню залишкового психоемоційного напруження та виведення із стресового стану, особливо серед студентської молоді [3; 5; 6].

Дослідження, проведені у студентському середовищі, виявили основні причини виникнення стресових ситуацій у студентів: надмірна кількість інформації чи відсутність необхідної інформації; нестача часу, перевантаження завданнями, які потрібно завершити за короткий період часу; конфлікт ролей, одночасне виконання різних завдань; невизначеність ролей, коли студент не знає, що від нього чекають; негативні умови діяльності (шум, відхилення температури в приміщенні, погане освітлення); відкладання своїх незавершених справ [2; 3; 5; 10; 11].

У ряді досліджень перевірялась доцільність проведення занять фізичними вправами і спортом у періоди навчальної праці студентів, коли спостерігається зниження працездатності, погіршення самопочуття: у кінці навчального дня (на останній парі), в кінці тижня (п'ятниця, субота) протягом усього навчального року [5; 8; 9].

Мета роботи: дослідити вплив засобів легкої атлетики на емоційний стан студентів упродовж навчального року.

Завдання:

1. Встановити рівень емоційного стану та охарактеризувати її динаміку у студентів упродовж навчального року.
2. З'ясувати вплив засобів легкої атлетики на емоційний стан студентів упродовж навчального року.

Матеріал та методи дослідження. Для оцінювання психологічних якостей студентів було проведено педагогічний експеримент. У ньому взяло участь 167 студентів. До першої групи (основна група, (ОГ)), було включено 84 студенти 1-4 курсів (39 юнаків та 45 дівчат), яким під час фізичного виховання пропонувалася програма із застосуванням засобів легкої атлетики. До другої групи (група порівняння, (ГП)), увійшли 83 студенти 1-4 курсів (38 юнаків та 45 дівчат),

із метою визначення емоційного стану студентів, що займаються фізичною культурою і спортом був використаний опитувальник визначення самопочуття, активності та настрою (САН). Даний опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими респондентів просили оцінити свій стан. Кожна пара опитувальника представляє собою шкалу, на якій випробуваний зазначав ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики свого стану в момент діагностування.

При підрахунку крайню ступінь вираженості негативного полюсу пари оцінювали в один бал, а нижню ступінь позитивного полюсу в сім балів. Отримані бали групували відповідно до ключа в три категорії і підраховували кількість балів по кожній із них. Далі отримані бали по кожній категорії ділили на 10. Середній бал шкали дорівнював 4. Оцінки, що перевищували 4 бали, свідчили про сприятливий стан випробуваного, оцінки, що лежали в межах вище 5,5 балів свідчили про крайню ступінь вираженості емоційного настрою, оцінки, що лежали в межах нижче 4 балів, свідчили про несприятливий емоційний стан.

Виклад основного матеріалу дослідження. Діагностика рівня вираженості самопочуття, активності та настрою у студентів 1-4 курсів ОГ упродовж тижневого навчального циклу не виявила статистично достовірних динамічних змін у порівнянні із такими показниками у студентів ГП. Вираженість певних характеристик емоційного стану коливалася в межах навчального року, причому, достовірних відмінностей у юнаків і дівчат не було виявлено. На рисунках 1, 2 і 3 подано ті значення компонентів емоційного стану (самопочуття, активності і настрою) студентів ОГ і ГП, які мали статистично достовірні зміни упродовж навчального року.

Аналіз компонентів емоційного стану у студентів упродовж навчального року показав, що кількість студентів ОГ і ГП 1-го курсу, у яких реєструвався сприятливий стан самопочуття на початку і в середині навчальних семестрів була статистично однаковою, проте, кількість студентів ОГ, у яких у період зимової екзаменаційної сесії самопочуття розцінювалося як несприятливе (менше 4 балів) була в 2 рази меншою за таку у ОГ (23,81% проти 47,62%; $p < 0,05$).

Також було відмічено, що кількість першокурсників ОГ із добрим самопочуттям у червні була вірогідно більшою за таку у ГП (90,48% проти 47,62%; $p < 0,05$), (рис. 1).

Тестування рівня активності у першокурсників показало, що у грудні кількість студентів ОГ із несприятливим відчуттям активності була вірогідно меншою за таку у ГП (14,29% проти 47,62%; $p < 0,05$), а в кінці другого семестру – у травні і червні, у переважній більшості студентів ОГ реєструвалася добра активність ($p < 0,05$), причому, кількість студентів ОГ, у яких у червні відмічалася погана активність була в 6 разів меншою, у порівнянні із такою у ГП ($p < 0,01$), (рис. 1).

З'ясування рівня настрою у студентів 1-го курсу упродовж навчального року показало, що у грудні кількість студентів ОГ із добрим настроєм була вірогідно більшою за таку у ГП (76,19% проти 57,14%; $p < 0,05$), а в червні на добрий настрій вказали у 90,48% студентів ОГ ($p < 0,05$), (рис. 1).

Аналіз динаміки компонентів емоційного стану у студентів 2-3-го курсів упродовж навчального року показав, що рівень самопочуття у представників ОГ і ГП упродовж року був статистично однаковий, проте у червні, кількість студентів ОГ із добрим самопочуття була вірогідно більшою за таку у ГП (83,72% проти 47,62%; $p < 0,05$), а, відповідно, кількість студентів ОГ із поганим самопочуттям була в 5 разів меншою за таку у ГП (9,3% проти 47,62%; $p < 0,01$), (рис. 2).

Аналіз рівня активності у студентів 2-3-го курсів показав, що упродовж першого семестру достовірних відмінностей у кількості студентів з певними рівнями активності у ОГ і ГП не було, проте у грудні було зареєстровано достовірне зменшення числа осіб у ОГ із відчуттям поганої активності, у порівнянні із таким у ГП (27,91% проти 42,86%; $p < 0,05$). А починаючи із середини другого семестру (з квітня), серед студентів ОГ більшість мали добру активність, що вірогідно відрізнялося від такої кількості студентів у ГП, і в червні, число студентів ОГ із поганою активністю було в 5,48 разів меншим за таке у ГП (6,98% проти 45,24%; $p < 0,01$), (рис. 2).

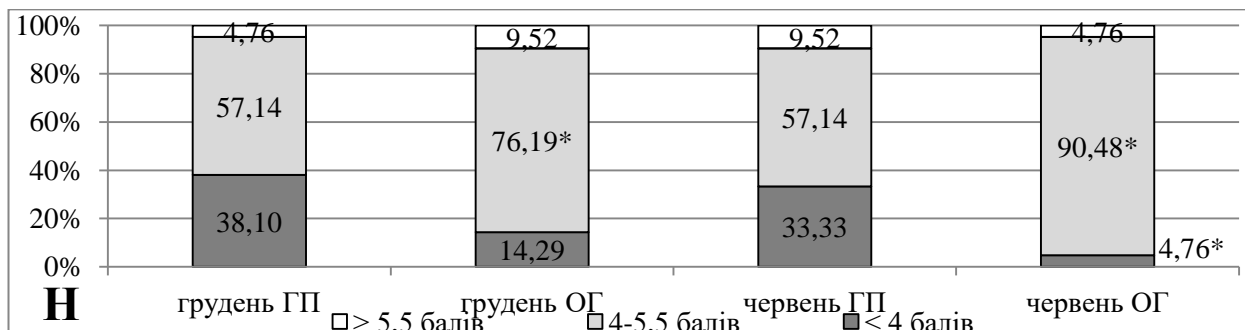
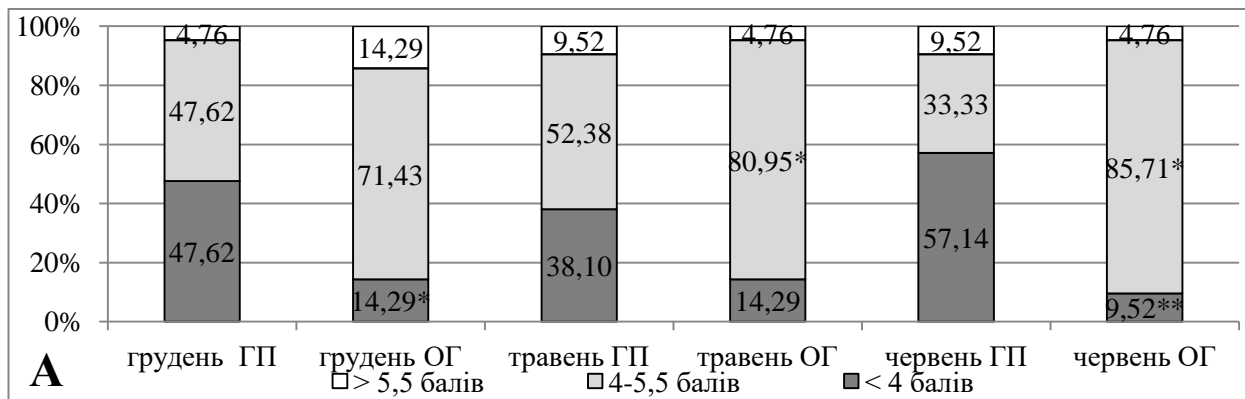
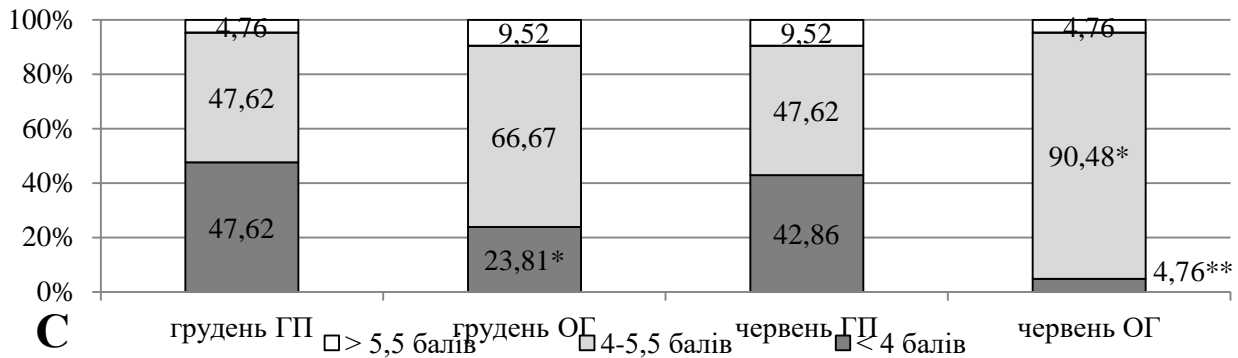


Рис. 1. Динаміка компонентів емоційного стану студентів 1-го курсу упродовж навчального року. С – самопочуття, А – активність, Н – настрій.

Примітка: Вірогідність різниці показників у порівнянні із такими у ГП: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$.

Дослідження рівня настрою у студентів 2-3 курсів не виявило достовірних змін між показниками ОГ і ГП упродовж

навчального року.

Аналіз динаміки компонентів емоційного стану у студентів 4-го курсу упродовж навчального року показав, що у грудні у студентів ОГ реєструвалося достовірне зменшення числа осіб із поганим самопочуттям у порівнянні із таким у ГП (35,00% проти 53,85%; $p < 0,05$), а починаючи із середини другого семестру вірогідно більша кількість студентів ОГ із добрим самопочуттям утримувалася до кінця навчального року. У червні кількість осіб ОГ із поганим самопочуттям була у 7 разів меншою за таку у ГП (7,5% проти 53,85%; $p < 0,05$), (рис. 3).

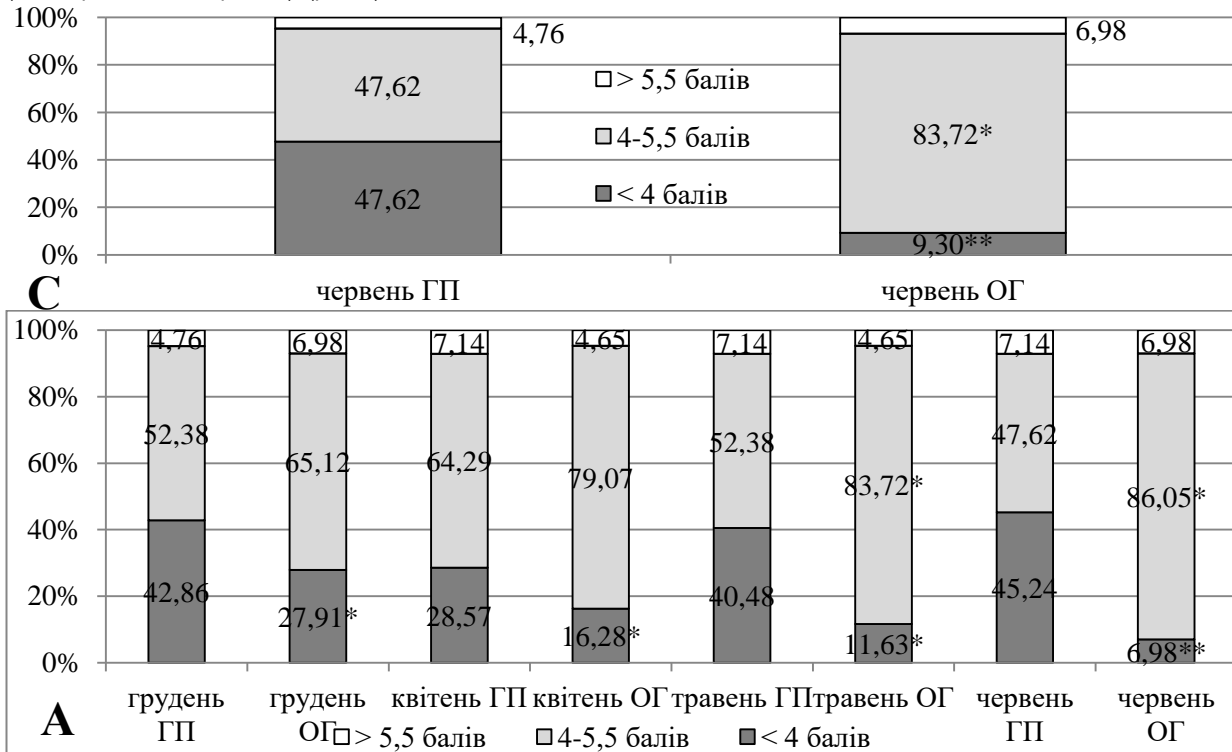


Рис. 2. Динаміка компонентів емоційного стану студентів 2-3-го курсів упродовж навчального року. С – самопочуття, А – активність.

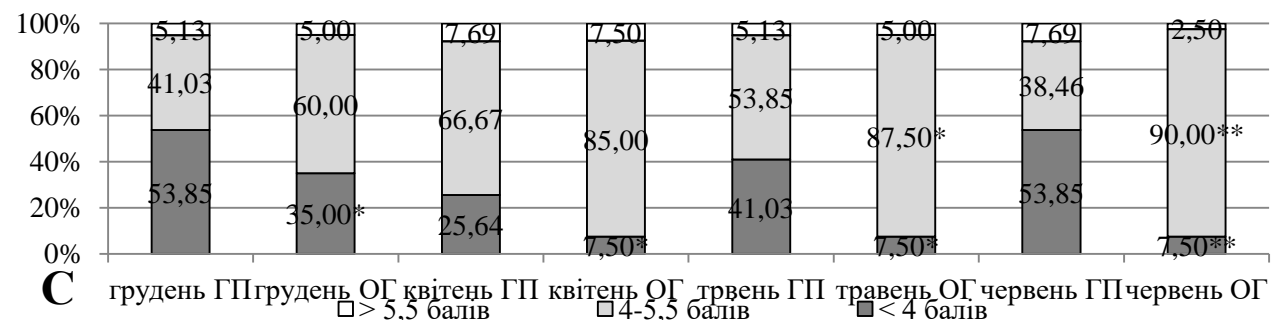
Примітка: Вірогідність різниці показників у порівнянні із такими у ГП: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$.

Оцінка рівня активності у студентів 4-го курсу показала, що в першому семестрі та у період зимових канікул кількість осіб із відповідною активністю у ОГ і ГП вірогідно не відрізнялася. Проте, починаючи з квітня, кількість студентів ОГ із доброю активністю була вірогідно більшою за таку у ГП і, відповідно, в червні число осіб ОГ із поганою активністю було в 25 раз меншим за таке у ГП (2,5% проти 64,1%; $p < 0,01$), (рис. 3).

Кількість студентів ОГ 4 курсу із добрим настроєм у грудні була вірогідно більшою за таку у ГП (62,5% проти 46,15%; $p < 0,05$), а починаючи із середини другого семестру, добрий настрій реєструвався у вірогідно більшої кількості осіб ОГ у порівнянні із такою у ГП (рис. 3).

Висновки і перспективи подальших досліджень. Дослідження компонентів емоційного стану у студентів показало, що їх динаміка має свої особливості у студентів першого курсу, другого-третього та четвертого курсів. Так, у першокурсників кількість осіб із добрим самопочуттям і настроєм має однакову динаміку упродовж року, є переважаючою, і зменшується майже наполовину тільки в період сесій. Кількість студентів із доброю активністю упродовж року зменшується рівномірно від початку семестрів до періодів екзаменаційних сесій у грудні і червні.

Серед студентів другого-третього курсів емоційне сприйняття самопочуття і активності упродовж року є однаковим, більшість студентів оцінюють їх як добрі, і тільки в період літньої екзаменаційної сесії зростає кількість осіб із поганими оцінками. Активність у студентів 2-го та 3-го курсів на початку року оцінюється як добра у більшості опитаних (87,06%), і упродовж семестрів зменшується із досягненням мінімальних значень у грудні (52,94%) та у червні (48,24%).



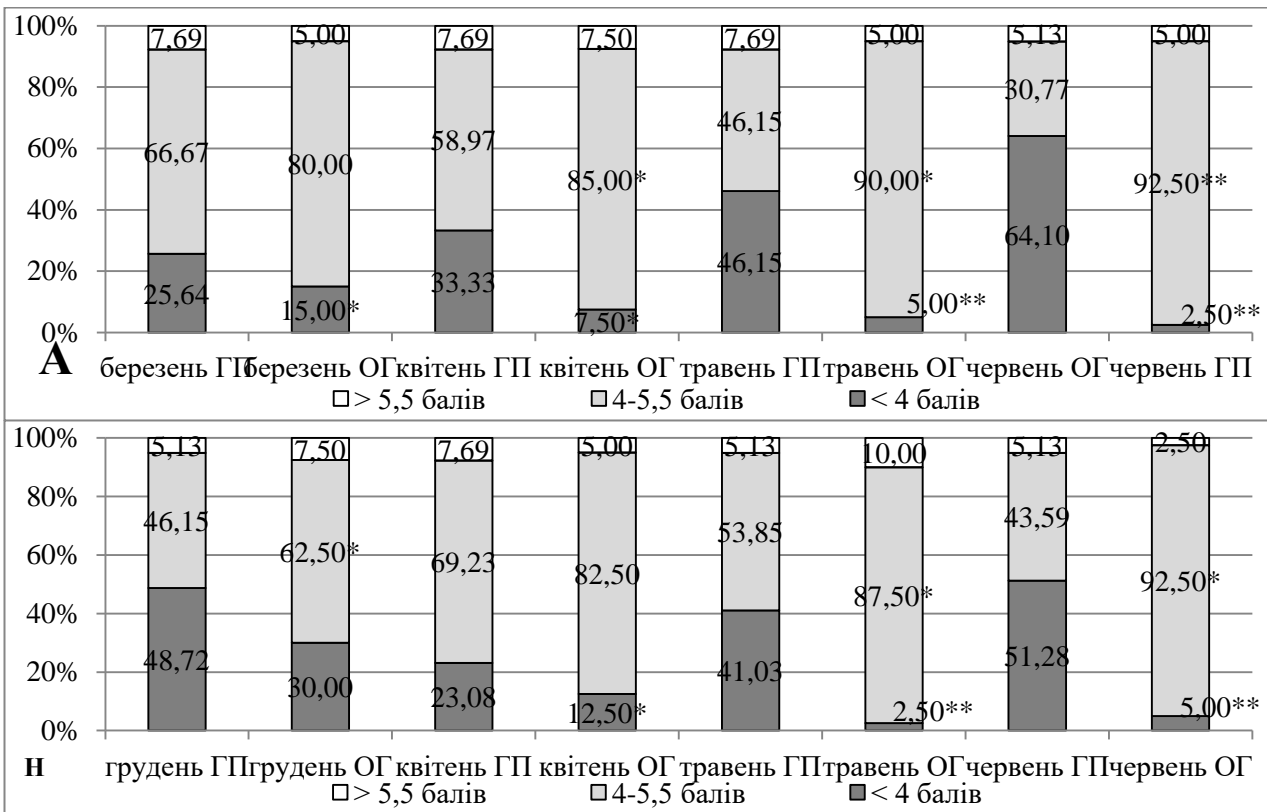


Рис. 3. Динаміка компонентів емоційного стану студентів 4-го курсу упродовж навчального року. С – самопочуття, А – активність, Н – настрій.

Примітка: Вірогідність різниці показників у порівнянні із такими у ГП: * - p<0,05; ** - p<0,01.

У студентів 4-го курсу динаміка кількості осіб із добрими настроєм та самопочуттям була однаковою, при цьому максимальна кількість респондентів спостерігалася на початку семестрів, зменшуючись поступово упродовж семестру до мінімальних зареєстрованих значень у грудні та червні. Кількість студентів із доброю активністю на початку навчального року була максимальною, а далі, упродовж навчання поступово і рівномірно зменшувалася, досягнувши значення 30,38% у червні. Відповідно, кількість студентів із поганою активністю у червні встановилася на рівні 64,56%. Перспективним надалі є пошук оптимальних шляхів та засобів фізичного виховання для корекції виявлених компонентів емоційного стану студентів упродовж навчального року.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – Киев, 2005. – 48 с.
2. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
3. Круцевич Т. Ю. Формирование потребностно – мотивационной структуры личности студентов в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко, Т. В. Багий // STIINTA CULTURII FIZICE. Chisinau: Editura USEFS. – 2011. – №8/2. – С. 123-128.
4. Лукавенко А. В. Характеристика емоційних процесів у дівчат різних соматотипів на етапах першого року навчання у вищому навчальному закладі / А. В. Лукавенко // Moderní vymoženosti vědy. – 2013 : materialy IX Mezinárodní Vědecko-praktická konference, 27 ledna – 05 února 2013 roku. – Praha, 2013. – Díl. 79 : Tělovýchova a sport. – С. 62-68.
5. Сіренко Р. Р. Психоемоційна напруга як чинник адаптації організму спортсменів під час змагань / Р. Р. Сіренко, Ю. П. Сіренко, Р. Б. Марусенкова // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 19. – У 4-х т. – т. 1. – Львів : НФВ «Українські технології», 2015.
6. Теория и практика физической культуры / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : 2003. – 464 с.
7. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, видавництво «Олімпійська література», 2013. – 184 с.
8. Anderson J. R. AnIntegrated Theory of the Mind / J. R.Anderson, D. Bothell, M. Byrne // Psychological Review. – 2004. –Vol. 111(4). – P. 1036 – 1060.
9. Kane M. J. Working-memory capacity and the control of attention : The contributions of goal neglect, response competition, and task set to Stroop interference / M. J. Kane, R. W. Engle // Journal of Experimental Psychology : General. – 2003. – Vol. 132(1). – P. 47 – 70.
10. McKenzie T. L. Physical education teacher effectiveness in a public health context / T. L. McKenzie, M. A. Lounsbey // Res. Q. Exerc. Sport. – 2013, Dec. – №84(4). – P. 419-430.
11. Shomstein S. Configural and contextual prioritization in object-based attention / S. Shomstein, S. Yantis // Psychonomic Bulletin & Review. – 2004. – Vol. 11(4). – P. 247 – 254.