

СВЯЗЬ МЕЖДУ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ СТУДЕНТОВ

Курилко Н. Ф.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Аннотация. Проведено исследование связи уровня физического развития и психологического состояния у студентов первого курса основной группы. В исследовании участвовали 175 студентов и 105 студенток первого курса основной медицинской группы всех факультетов Харьковского автомобильно-дорожного университета. Выяснено, что мотивации на неудачу более подвержены девушки, а мотивации на успех – юноши. Мотивационный полюс ярко не выражен практически в равной степени, как у юношей, так и у девушек. Результаты тестовых упражнений свидетельствуют о зависимости между психическими состояниями и физической подготовленностью. Понимание своих психических состояний и умение регулировать их позволяет студентам повысить эффективность учебной деятельности, избежать множества стрессогенных ситуаций или смягчить их воздействие и разрешить их с наименьшими потерями для себя. С другой стороны, преподаватели, обладая соответствующими психологическими знаниями и умениями, могут более эффективно руководить студентами, их учебной деятельностью.

Ключевые слова: психические состояния, физическая, подготовка, студент.

Анотація. Курилко М. Ф. Зв'язок між психічним станом і фізичною підготовкою студентів. Проведено дослідження зв'язку рівня фізичного розвитку і психологічного стану в студентів і студенток першого курсу основної групи. Дослідження проводилося в Харківському автомобільно-дорожному університеті на учбових заняттях з фізичного виховання за участю 175 студентів і 105 студенток першого курсу всіх факультетів основної медичної групи. З'ясовано, що до мотивації на невдачу більш схильні дівчата, а до мотивації на успіх – юнаки. Мотиваційний полюс яскраво не виражений практично рівною мірою, як у хлопців, так і у дівчат. Результати тестових вправ свідчать про залежність між психічними станами і фізичною підготовкою. Розуміння своїх психічних станів і уміння регулювати їх дозволяє студентами підвищити ефективність учбової діяльності, уникнути стресогенних ситуацій або пом'якшити їх вплив і вирішити їх з найменшими втратами для себе. З іншого боку, викладачі, володіючи відповідними психологічними знаннями і вміннями, можуть ефективніше керувати студентами, їх учбовою діяльністю.

Ключові слова: психічні стани, фізична, підготовка, студент.

Abstract. Kurilko N. Connection between mental states and physical training of students. A comparative analysis of the parameters of the level of physical and psychological characteristics of the male-students and the female-students of the first year of the main group is presented here. According to the number of similar psychophysiological states it is evident that the motivations to fail are more prone the girls, and with the motivation to succeed prevails for boys. Motivational pole is not vividly expressed almost equally for both boys and girls. Results of the test exercises indicate the relationship between mental states and physical training. Understanding of the mental conditions and ability to regulate them students allows them to improve efficiency of educational activity, avoid the great number of stressogennykh situations or, at least, soften their influences and settle them with the least losses on your own. From other side, teachers, possessing the proper psychological knowledges and abilities, can more effectively to manage students, their educational activity.

Key words: mental state, physical, preparedness, student.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Национальная доктрина развития образования Украины в XXI веке определила приоритеты государственной политики, направленные на обеспечение здоровья человека, в частности его духовных, социальных, психических и физических аспектов [6]. Исследования, неоднократно проводившиеся отечественными и зарубежными авторами, показывают особую уязвимость обучаемых в плане как соматического, так и нервно-психического здоровья [1; 11 и др.].

Характеристики состояния различных физиологических систем свидетельствуют об объективном состоянии здоровья [1; 9]. Однако у здоровья есть и другая сторона – субъективная, которая находит свое отражение в самооценке и жалобах человека. Именно они будут составлять психологическую сторону здоровья. Другими словами, психологические компоненты здоровья – это отражение собственного состояния, как на эмоционально-чувственном, так и на когнитивном уровне [4]. Отражение болезни на психологическом уровне носит название «внутренней картины болезни» [10]. По аналогии с этим, и исходя из известного положения о том, что существуют различные градации не только болезни, но и здоровья, некоторые авторы предлагают такое понятие, как «внутренняя картина здоровья», которая является отражением здоровья на психологическом уровне [5].

Умение человека регулировать свое психическое состояние и действия приводит к положительным последствиям как для него самого, так и для окружающих, улучшает его самочувствие и настроение, дает эмоциональную свободу [4]. Отсутствие обоснованных средств управления психическим состоянием на занятиях физическим воспитанием снижает возможности оптимизации состояния студентов и негативно сказывается на их социально-психической адаптации. При целенаправленной педагогической деятельности можно влиять на психическое состояние и формировать личность. Существенное и непосредственное влияние на этот процесс могут оказать средства физического воспитания [5].

Мотивация на успех относится к позитивному психофизиологическому состоянию. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность.

Мотивация на неудачу относится к негативно-му психофизиологическому состоянию. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще, в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начи-



ная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думая о путях, при которых возможно избежать этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха. Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах; стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние, близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу [2; 3].

Реализация оздоровительных заданий системы физического воспитания студенческой молодежи происходит преимущественно средствами физической подготовки, которая, при условиях научно обоснованного соотношения объемов физических нагрузок, обеспечивает биологическую надежность организма и способствует усовершенствованию моральных и волевых способностей будущих специалистов [2; 3].

Установлено, что физические нагрузки вызывают в организме самые разнообразные приспособительные изменения, ибо движения могут заменять лекарства, но все лекарства мира не смогут заменить мышечной активности [8]. Слабая разработанность проблемы отражается на ее освещении в учебной литературе. Как правило, в учебниках имеется лишь краткое указание на то, что, с одной стороны, физические нагрузки выступают в качестве первичных факторов формирования психических состояний человека, а с другой – психическое состояние влияет на физическое здоровье [2; 7; 8]. В связи с этим актуальным следует считать последующее изучение и анализ состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов, так как высокий уровень физического здоровья, подготовленности и работоспособности студенческой молодежи – главное задание физического воспитания в высшем учебном заведении.

Работа выполнена согласно плану НИР Харьковского национального автомобильно-дорожного университета.

Цель работы: выявить характер взаимоотношений уровня физического развития и психологического состояния у студентов основной группы.

Задачи работы:

- исследовать уровень физического развития и психологических состояний у студентов;
- проанализировать зависимость параметров уровня физического развития и психологических состояний у студентов и студенток основной группы.

Методы исследования и его организация.

Нами использовались: анализ научно-методической литературы, опрос, спортивно-педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Исследования, в котором участвовали 175 студентов и 105 студенток первого курса основной медицинской группы всех факультетов, проводилось в автомобильно-дорожном университете на учебных занятиях по физическому воспитанию. Определялись физическая подготовленность [9] и мотивация по вопроснику Реана [7].

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы показывает, что психическое состояние определяет в существенной мере успешность деятельности субъекта, его физическое и психическое здоровье; выявляет закономерности, характеризующие состояние работающего человека, особенности психической регуляции.

Имеющиеся данные свидетельствуют о весьма существенных различиях в физической подготовленности студентов и студенток основной медицинской группы, которые находятся в различных психофизиологических состояниях.

Сравнивая количество студентов и студенток, находящихся в сходных психофизиологических состояниях, видно, что мотивации на неудачу более подвержены девушки (33,3%), а с мотивацией на успех преобладают юноши (40%). Мотивационный полюс ярко не выражен практически в равной степени как у юношей (45,7%), так и у девушек (47,6%) (рис. 1).

Результаты тестовых упражнений (табл. 1) свидетельствуют о зависимости между психическими состояниями и физической подготовленностью.

Между психическим и физическим здоровьем су-

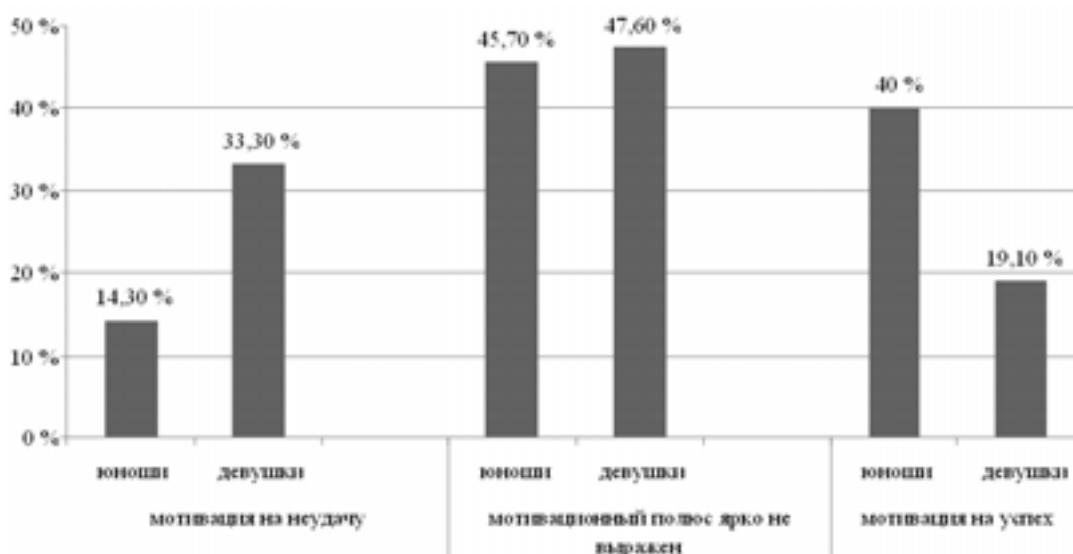


Рис. 1. Результаты исследования мотивационной настроенности студентов

ществует очевидная связь. Если человек не заботится о своем физическом состоянии, то это отражается на психическом уровне – он может испытывать апатию, недовольство собой, быстро утомляться и т. д. Точно так же, если человек испытывает нервное напряжение и эмоциональные перегрузки, то это не может не отразиться на здоровье. Полученные результаты подтверждают, что физическая подготовленность гораздо лучше у студентов с позитивным психофизиологическим состоянием.

Вывод. Подтверждено, что физическое состояние организма определяется его психическим состоянием и необходимостью поддержания настроения на успех. На занятиях по физическому воспитанию необходимо обращать внимание на тот факт, что мотивация на неудачу в большей мере присуща девушкам, нежели юношам ($p < 0,05$). Поэтому пробле-

ма психических состояний в обучении имеет важное практическое значение. Понимание студентами своих психических состояний и умение регулировать их позволяет им улучшить эффективность учебной деятельности, избежать множества стрессогенных ситуаций или, по крайней мере, смягчить их воздействия и разрешить их с наименьшими потерями для себя. С другой стороны, преподаватели, обладая соответствующими психологическими знаниями и умениями, могут более эффективно руководить студентами, их учебной деятельностью.

Дальнейшие исследования планируются направить на изучение оптимального уровня нагрузки, который необходим для правильной жизнедеятельности студентов в различных психофизиологических состояниях.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности студентов-первокурсников 2012/2013 учебного года ($p < 0,05$)

Тесты	Юноши, n=175			Девушки, n=105		
	мотивация на неудачу, n=25	мотивационный полюс ярко не выражен, n=80	мотивация на успех, n=70	мотивация на неудачу, n=35	мотивационный полюс ярко не выражен, n=50	мотивация на успех, n=20
И. п. лежа на спине. Поднимание корпуса в сед (кол-во раз в минуту)	25±0,76	50±0,43	55±0,64	23±0,47	40±0,78	44±0,43
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз в минуту)	24±0,64	32±0,46	47±0,76	5±0,53	12±0,78	22±0,83
И. п. сидя, глубокий наклон (гибкость, см)	10±0,78	11±0,64	9±0,33	12±0,41	17±0,43	15±0,64
Челночный бег 4x9 м (с)	10,0±0,48	9,0±0,45	8,8±0,76	13,3±0,47	11,4±0,53	10,3±0,43
Прыжок в длину с места (см)	212±0,64	225±0,47	240±0,64	145±0,43	167±0,72	180±0,82

Литература:

- Блават О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О. З. Блават // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [Зб. наук. праць під ред. Єрмакова С.С.] – Харків : ХХПІ, 2012. – № 11. – С. 14–18.
- Властивості нервової системи та психоемоційний стан студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації / І. Боднар, Л. Вовканич, Т. Духта ін. // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2012. – № 3. – С. 94–98.
- Гант Е. Е. Особенности психической работоспособности детей среднего школьного возраста в условиях соревновательной и постсоревновательной деятельности / Е. Е. Гант // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 215–218.
- Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – М. : Питер, 2005. – 408 с.
- Курко Я. В. Показатели здоровья студентов, занимающихся оздоровительным плаванием / Я. В. Курко, О. Я. Федчишин // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 01. – С. 59–62.
- Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки. – К. : Шкільний світ, 2012. – 37 с.
- Попичев М. И. Комплексная диагностика и оценка уровня здоровья студентов / М. И. Попичев // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 71–75.
- Ровный А. С. Коррекция психофизической подготовленности студентов технических специальностей игровыми средствами [Электронный ресурс] / А. С. Ровный, Н. В. Бурень. – Режим доступа : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/texts/2008-1/08rasspe.pdf
- Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : [учебное пособие] / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.
- Торохова Е. И. Валеология : Словарь / Е. П. Торохова. – М. : Флинта ; Наука, 1999. – 248 с.
- Gupta. Characteristic materia medica with leading therapeutics / Gupta, Das Hirendra, Chandra // B jain publishers pvt ltd. – 2005. – 805 p.