

judo are presented as a result of introducing means and methods of rhythmic and music education to judo training of students. The results of the study indicate a significant impact on their technical training as judo.

Key words: judo, students, motor activity, specialized perception, technical and tactical training.

Стаття надійшла до друку .04.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент –д. п. н., проф. Ротерс Т. Т.

УДК [378.016:796+796.853.26.015] : 159.938

В. Г. Саєнко, А. О. Жадан

**ВІДМІННОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ
СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВІДВІДУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ
У СЕКЦІЯХ КАРАТЕ**

Рівень здоров'я учнівської та студентської молоді вже тривалий період непокоїть керівників освітніх закладів, установ державної влади та місцевого самоуправління різного рівня. В рамках спеціальних програм здійснюються теоретичні семінари, профілактичні заходи, проводяться наукові конференції, тощо – з метою збереження в Україні здорового, активного, працездатного молодого населення. Окремі питання фізкультурно-оздоровчої спрямованості все частіше отримують обговорення у засобах масової інформації. Проте, фізичне здоров'я учнівської та студентської молоді має тенденцію поступового погіршення. Як відомо, фізична складова людини пов'язана із іншими, наприклад психічним та духовним здоров'ям. Тобто, у загальній сукупності здійснюється зниження усіх характеристик. Засобами підвищення комплексного стану здоров'я людини можуть виступати оптимально побудовані заняття з фізичної культури, різноманітних оздоровчих систем та відомих видів спорту, у тому числі іноземних. А тому, проведення дослідження щодо виявлення ефективності позитивного впливу на психічне здоров'я студентів тренувальних занять у секціях карате є актуальним.

Різнманітним способам профілактики та підвищенню рівня здоров'я у студентської молоді присвячені наступні наукові розробки [1-6, 9]. Розкриті окремі особливості застосування у фізкультурно-оздоровчому процесі учнівської та студентської молоді східних оздоровчих систем та видів єдиноборств [8, 12-15]. Проте, у більшості публікацій висвітлюються процеси фізичного вдосконалювання, не враховуючи психічні характеристики тих, хто займається. В даній роботі,

робиться спроба, дослідження та порівняння характеристик суб'єктивного стану особистості студентів на навчальних заняттях з фізичної культури та тренувальних заняттях у секціях карате для доведення значного оздоровчого ефекту останніх і розширення подальшого застосування програм зі східних єдиноборств у вітчизняних освітніх закладах.

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».

Метою дослідження є визначення відмінностей суб'єктивного стану особистості студентів після відвідування навчальних занять фізичної культури та тренувальних занять у секціях карате.

У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

З метою дослідження показників суб'єктивного стану особистості студентів після відвідування навчальних занять фізичної культури та тренувальних занять у секціях карате були сформовані дві групи студентів вищого навчального закладу – Луганського національного університету імені Тараса Шевченка по 20 осіб у кожній. Студенти однієї групи випробуваних не відвідували додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення, а другої експериментальної групи – студенти, які систематично спеціалізувалися з карате. Вік студентів становив 19-20 років. Для визначення зазначених показників було обрано інформативну методику оцінки суб'єктивного стану особистості людей (за методикою В. Доскіна). За умовами даної методики вираховується інтегральна оцінка, складовими якої є характеристики самопочуття, активності, настрою студентів.

Етапність проведення тестування та доцільність її використання при визначенні суб'єктивного стану особистості людей обґрунтовано в джерелах [10-11]. Обробка отриманих результатів проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($p < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента [7].

Результати суб'єктивного стану особистості студентської молоді та студентів-каратистів за обраною методикою, наведені у табл. 1. При порівнянні зафіксована статистично значуща ($p < 0,05$) різниця між аналогічними середніми показниками кожної групи випробуваних студентів (Табл. 1).

Так, в групі студентської молоді, яка відвідувала тільки навчальні заняття з фізичної культури визначаються характеристики самопочуття – 2,95 балів, активності – 3,35 балів, настрою – 2,95 балів, з інтегральною оцінкою – 3,08 балів.

Таблиця 1

Показники оцінки суб'єктивного стану особистості студентської молоді (n=20) та студентів з досвідом занять карате (n=20) (за методикою В. Доскіна)

Характеристики психічного стану	Студенти, які відвідували тільки навчальні заняття з фізичної культури		t	p	Студенти, які систематично займались у секціях карате	
	\bar{x}	m			\bar{x}	m
Самопочуття, балів	2,95	0,19	5,83	<0,05	5,85	0,31
Активність, балів	3,35	0,19	4,83	<0,05	5,45	0,25
Настрій, балів	2,95	0,12	4,14	<0,05	4,75	0,31
Інтегральна оцінка, балів	3,08	0,12	6,44	<0,05	5,35	0,23

Показники студентів, які систематично займались у секціях карате мають вищі значення самопочуття – 5,85 балів, активності – 5,45 балів, настрою – 4,75 балів, з інтегральною оцінкою – 5,35 балів.

Виходячи з досліджених показників, можна зробити висновок, що у процесі занять східними единоборствами та карате зокрема, у студентів вдосконалюються не тільки фізичні якості та технічна майстерність, а й поліпшуються психічні характеристики. При порівнянні досліджених показників інтегральної оцінки суб'єктивного стану особистості студентської молоді, які не відвідували додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення (3,08 балів) та студентів, які систематично займались у секціях карате (5,35 балів) за методикою В. Доскіна – виявляється суттєва різниця з перевагою у студентів-каратистів. Таким чином, є доцільним застосування програм карате в умовах секційної роботи в загальноосвітній школі та розширення впровадження видів східних единоборств у вітчизняних закладах освіти.

Висновки.

1. Визначені показники інтегральної оцінки суб'єктивного стану особистості студентської молоді та її складових: самопочуття, активності, настрою. Отримані результати дозволяють оцінювати індивідуальний рівень суб'єктивного стану особистості студентів-каратистів та студентів, які відвідували тільки навчальні заняття з фізичної культури.

2. Визначено перевагу характеристик студентів-каратистів в самопочутті – 5,85 балів, активності – 5,45 балів, настрою – 4,75 балів, з інтегральною оцінкою – 5,35 балів.

3. Отримані в процесі досліджень кількісні характеристики можуть слугувати орієнтиром як для спортсменів з тренувальним досвідом, так і для студентської молоді, яка тільки починає відвідувати заняття з фізичного виховання та спорту й зокрема карате.

У перспективах подальших досліджень планується проведення аналізу процесу соціальної адаптації і регуляції поведінки у школярів та юних каратистів.

Список використаної літератури

- 1. Агаджанян Н. А.** Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса / Н. А. Агаджанян, Т. Ш. Миннибаев, А. Е. Северин и др. // Гигиена и санитария. – 2005. – № 3. – С. 48 – 53.
- 2. Бака Р.** Региональные особенности формирования физической культуры студентов : [монография] / Р. Бака. – СПб. : НП «Стратегия будущего», 2008. – 140 с.
- 3. Вовк В. М.** Преимущество физического воспитания ученической и студенческой молодежи / В. М. Вовк. – Луганск : СНУ ім. В. Даля, 2004. – 226 с.
- 4. Волков В. Л.** Основы теории та методики физической подготовки студентської молоді : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. заклад.] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
- 5. Дехтяр В. Д.** Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / В. Д. Дехтяр, Л. П. Сущенко ; М-во освіти і науки України. – К. : Екмо, 2005. – 220 с.
- 6. Долженко Л. П.** Интегральная оцінка фізичного здоров'я студентів за допомогою різних діагностичних систем / Л. П. Долженко // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фіз. культури та спорту : періодичне видання / Львівський ДІФК. – Львів : Українські технології, 2004. – Вип. 8 : У 4 т. Т. 2. – С. 112 – 116.
- 7. Железняк Ю. Д.** Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – [4-е изд., стер.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.
- 8. Зенченко И. С.** Тхэквондо как дополнительная дисциплина при подготовке студентов по специальности «Физическая культура» в педагогическом колледже / И. С. Зенченко // Среднее педобразование в Москве : история, современность, перспективы : [учеб.-справоч. пособ.]. – Вып. 2. – М. : МПА МГОУ, 2006. – С. 140 – 141.
- 9. Ігнатова Т. О.** Фізичний розвиток гармонійної особливості, засоби та методи у процесі загальної фізичної підготовки студентської молоді / Т. О. Ігнатова // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : Матер. IX Регион. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2011. – С. 28 – 30.
- 10. 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.
- 11. Райгородский Д. Я.** Практическая психодиагностика. Методики

и тесты : [учеб. пособ.] / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с. **12. Саенко В. Г.** Киокушинкай каратэ : система физической подготовки студента : [монография] / В. Г. Саенко // Частное высшее учебное заведение «Никопольский экономический университет». – Никополь : ЧВУЗ НЭУ ; Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 228 с. **13. Саенко В. Г.** Концепция подготовки студентов в высших учебных заведениях посредством системы киокушинкай каратэ / В. Г. Саенко // Підготовка спеціаліста до дії у ринкових умовах: знання і розвиток : Матер. Регіон. наук.-практ. конф. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – С. 35 – 44. **14. Скляр М. С.** Тренувальні навантаження каратистів високої кваліфікації у окремих періодах річного циклу підготовки / М. С. Скляр, В. Г. Саенко // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Зб. тез VI Міжнар. наук.-метод. конф. Вип. 6. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2012. – С. 27 – 31. **15. Толчева Г. В.** Порівняння показників прояву фізичних якостей у студенток-початківців та студенток з досвідом занять хатха-йогою / Г. В. Толчева // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. пр. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – Вип. 91. Т. I : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – С. 248 – 251.

Саенко В. Г., Жадан А. О. Відмінності суб'єктивного стану особистості студентів після відвідування навчальних занять фізичної культури та тренувальних занять у секціях карате

У статті визначено показники інтегральної оцінки суб'єктивного стану особистості студентської молоді та її складових: самопочуття, активності, настрою. Отримані результати дозволяють оцінювати індивідуальний рівень суб'єктивного стану особистості студентів-каратистів та студентів, які відвідували тільки навчальні заняття з фізичної культури. Зафіксовано перевагу всіх досліджених психічних характеристик студентів-каратистів. Отримані кількісні показники можуть слугувати орієнтиром як для спортсменів з тренувальним досвідом, так і для студентської молоді, яка тільки починає відвідувати заняття з фізичного виховання та спорту й зокрема карате.

Ключові слова: секція, карате, студенти, особистість, психіка.

Саенко В. Г., Жадан А. А. Различия субъективного состояния личности студентов после посещения учебных занятий физической культуры и тренировочных занятий в секциях каратэ

В статье определены показатели интегральной оценки субъективного состояния личности студенческой молодежи и ее составляющих: самочувствия, активности, настроения. Полученные результаты позволяют оценивать индивидуальный уровень субъективного состояния личности студентов-каратистов и студентов, которые посещали только учебные занятия по физической культуре. Зафиксировано преимущество всех исследованных психических

характеристик студентів-каратистів. Полученные количественные показатели могут служить ориентиром как для спортсменов с тренировочным опытом, так и для студенческой молодежи, которая только начинает посещать занятия по физическому воспитанию и спорту и в частности каратэ.

Ключевые слова: секция, каратэ, студенты, личность, психика.

Saienko V.G., Zhadan A.O. Differences in the Subjective State of Students' Individual Personality after Attending Classes in Physical Education and Karate Sections

The article emphasizes on the fact that health level of schoolchildren and college students tends to decline. Physical component of health is associated with such characteristics as mental and spiritual health. Optimally developed physical training classes, different recreative systems and well-known kinds of sports, including foreign sports, like karate, can serve as means of improvement of complex health. Integrated assessment of the subjective state of students is developed based on the methodology of V.A. Doskin, which includes the following components: health, activity and mood. The results are processed by methods of mathematical statistics in order to determine the reliability of the calculation of differences, which allow us to estimate the individual level of the subjective condition of students, not attending any extra sports classes and those, going in for karate. Students, attending karate classes, show better results in overall health, mood, activity, physical quality and technical skills, as well as mental performance. The quantitative indicators can serve as a guide for athletes with training experience, as well as for novice karate students.

Key words: section, karate, students, personality, psyche.

Стаття надійшла до друку 11.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Павлюк О. М.

УДК 796.422.12.015-055.2

С. І. Шинкар'юв

**ОПТИМІЗАЦІЯ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В
СПРИНТЕРСЬКОМУ БІГУ**

Донедавна спортивні тренування розглядалися як багаторазове виконання вправ з метою досягнення найкращих результатів. Збільшення обсягу тренувань сприймається як спеціалізований спортивний процес, який, не порушуючи гармонійного розвитку особистості, спрямований на