

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Витун Е.В., Витун В.Г., Горшенина И.В.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Физическая культура как учебная дисциплина, является обязательной для всех специальностей вуза, служит средством формирования всесторонне развитой гармоничной личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов необходимого для будущей профессиональной деятельности [1].

Физическая культура предоставляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Она воспитывает умение воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела.

Накопленный опыт показывает, что средства физической культуры обладают универсальной способностью решать проблемы укрепления здоровья студентов и формирования здорового морально-психологического климата в коллективе и в обществе в целом. С помощью грамотно подобранных средств физической культуры можно направленно изменять показатели физического и функционального состояния организма студентов, и также воздействовать на их психофизиологические возможности.

Как учебный предмет физическая культура имеет сложное строение. Кроме воздействия на физические, функциональные, психофизиологические качества студентов физическая культура является процессом планомерного, систематического воздействия с целью дать студентам возможность приобрести знания и понимание значения физической культуры для будущей профессиональной деятельности [2].

Физическая культура выполняет достаточное количество функций, а именно: общекультурные, специфические, внутренние.

Понятие «функции» отражает главным образом объективно присущие тому или иному явлению, процессу свойства; их внешнее проявление [3].

Рассматривая функции физической культуры мы имеем в виду те ее свойства и их проявления, ту ее роль, которые она выполняет для удовлетворения потребностей общества и личности.

Первая группа функций – *общекультурные*, они характеризуют физическую культуру как часть культуры общества и отражают связь физической культуры с другими видами культуры.

К числу основных общекультурных функций можно отнести:

- эстетическую;
- нормативную;
- нравственную;
- образовательную.

Вторая группа функций – *специфические*, они характеризуют свойства физической культуры как самостоятельного вида культуры и более конкретно

отражают специфику физической культуры для формирования физической культуры личности.

Основными специфическими функциями физической культуры являются:

- воспитательная;
- обучающая;
- развивающая;
- профессионально-прикладная.

Третья группа функций физической культуры – внутренние, которые характерны для компонентов физической культуры.

К ним можно отнести:

- функции физической культуры;
- функции профессионально-прикладной физической культуры (ППФК);
- функции спорта.

В аспекте нашего исследования мы более подробно рассматриваем одну из специфических функций физической культуры, которая наиболее необходима в процессе профессиональной подготовки в вузе – профессионально-прикладную.

Профессионально-прикладная функция выражает возможность использования физической культуры в подготовке человека к специфике конкретной образовательной и профессиональной деятельности. При этом происходит формирование и развитие тех личностных качеств, двигательных умений и навыков, которые будут способствовать повышению эффективности профессиональной подготовки и конкретной профессиональной деятельности.

Высокоразвитое современное производство требует повышенного напряжения умственных, психических, физических сил, дополнительных нагрузок на функциональные системы организма.

В процессе осуществления профессиональной деятельности и в повседневной жизни человеку постоянно приходится преодолевать какие-либо трудности, противостоять стрессовым ситуациям. Сохранять внутреннюю гармонию, уравновешенность позволяет психологическая устойчивость личности.

Вопросами психологической устойчивости личности занимались различные ученые (Г.С. Никифоров, А.В. Петровский, В.Б. Куликов), так как данное качество имеет большое практическое значение, позволяя уберечь человека от личностных расстройств, создавая основу для полноценного психического здоровья и высокой работоспособности.

Под общей психологической устойчивостью понимают способность сохранять устойчивость психических процессов при сильном утомлении и различных неблагоприятных воздействиях [4].

Данное качество не передается по наследству, оно развивается вместе с формированием личности.

Различают три аспекта психологической устойчивости личности:

- стойкость, стабильность;
- уравновешенность, соразмерность;

- сопротивляемость.

Стойкость проявляется в преодолении трудностей, как способность сохранять веру в себя, быть уверенным в себе, своих возможностях, как способность к эффективной психической саморегуляции.

Уравновешенность представляет собой способность соразмерять уровень напряжения с ресурсами своей психики и организма.

Сопротивляемость – способность противостоять чему-либо как в отдельных аспектах жизнедеятельности, так и в выборе своего образа жизни в целом.

Целью нашего исследования мы поставили определить и оценить общую психологическую устойчивость студентов на занятиях физической культурой.

В результате занятий физической культурой у студентов возникает необычное по интенсивности и деятельности физическое и психическое напряжение, превышающее обычные повседневные нормы.

Оценка общей психологической устойчивости может осуществляться при помощи сопоставления результатов физических упражнений на координацию движений, на внимание, быстроту после выполнения упражнений носящих длительный характер, упражнений на выносливость.

В своем исследовании мы использовали две пробы с нагрузкой.

Первая проба заключалась в выполнении упражнения на координацию движений и упражнения на выносливость.

Вторая проба – в выполнении упражнения на координацию движений и упражнения с вестибулярными нагрузками.

Для исследования были привлечены студенты третьего курса факультета экономики и управления ОГУ (n=64).

При проведении первой пробы студенты должны были выполнить броски теннисного мяча с расстояния 5м в цель (в нарисованный на стене круг). Предлагалось выполнить 5 попыток. Затем студенты пробегали кросс – 1 км и снова выполняли броски в цель.

Сравнительный анализ проведения пробы №1

Таблица 1.

| Кол-во точных бросков | До выполнения упражнения на выносливость (1 км) | После выполнения упражнения на выносливость |
|-----------------------|---|---|
| 5 | 8 | 6 |
| 4 | 14 | 10 |
| 3 | 15 | 12 |
| 2 | 16 | 21 |
| 1 | 7 | 8 |
| 0 | 4 | 7 |

Сравнительный анализ точности выполненных бросков до выполнения упражнения на выносливость и после представлен в таблице 1.

Данные таблицы 1 показывают, что произошло снижение результатов в координации и точности движений, что свидетельствует о недостатках психологической устойчивости на фоне физических нагрузок.

Вторая проба предусматривала выполнение бросков баскетбольного мяча с расстояния 3-5 м (5 попыток) в нарисованный круг на стене. Сразу после выполнения бросков студенты выполняли упражнение с вестибулярной нагрузкой.

И.П. – наклон, стоя согнувшись, руками коснуться носков ног.

1 – быстро выпрямиться и откинув голову назад повернуться на 360 градусов, переступанием обеих ног;

2 – вернуться в И.П.

Выполнить упражнение 10 раз.

После вестибулярной нагрузки студентам было предложено снова выполнить броски баскетбольного мяча в цель.

Анализ результатов бросков до вестибулярной нагрузки и после представлен в таблице 2.

Сравнительный анализ проведения пробы №2

Таблица 2.

| Кол-во точных бросков | До выполнения вестибулярной нагрузки | После выполнения вестибулярной нагрузки |
|-----------------------|--------------------------------------|---|
| 5 | 6 | 4 |
| 4 | 11 | 9 |
| 3 | 15 | 17 |
| 2 | 20 | 19 |
| 1 | 7 | 8 |
| 0 | 5 | 7 |

Результаты таблицы 2 так же говорят нам о снижении результатов в бросках, что свидетельствует о недостатках в психологической устойчивости на фоне вестибулярных нагрузок (при этом по результатам медицинского осмотра студенты являются практически здоровыми и относятся к основной группе).

Подводя итоги нашего исследования, мы можем сделать вывод о том, что для повышения уровня психологической устойчивости студентов необходимо внести изменения в организацию процесса физического воспитания. В процессе занятий следует развивать определенные физические качества (выносливость) и психофизиологические (координацию движений)

В каждое занятие следует обязательно включать упражнения из профессионально-прикладной физической культуры.

К ним можно отнести упражнения развивающие координацию движений: упражнения на равновесие, кувырки вперед-назад, различные эстафеты, бег с препятствиями и т. д.

Также необходимо использовать упражнения для развития выносливости, например, серийные упражнения в беге, плавании, в передвижении на лыжах, интенсивные спортивные игры, специальные упражнения, связанные с задержкой дыхания.

Кроме указанных средств преподаватель должен предоставлять студентам учебный теоретический материал по следующим основным вопросам:

- сущность профессионально-прикладной физической подготовки и ее задачи;

- особенности профессии и требования, предъявляемые ею к психическим и физическим качествам, а также к двигательным навыкам человека;

- основы организации и методики профессионально-прикладной физической подготовки;

Следует отметить, что в результате систематического использования физических и психических напряжений в процессе занятий по физическому воспитанию нагрузки станут для студентов привычными.

Положительный эффект таких занятий будет способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психических качеств, что, в свою очередь, приведет к повышению общей психологической устойчивости организма.

Список литературы

1. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2010. – 272 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. – М. – Краснодар, 2004. – 160 с.
3. Философский словарь / Под редакцией И.Т. Фролова. – М.: Республика, 2001. – 719 с.
4. Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие. /В.Л. Марищук, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1984. – 191 с.
5. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.
6. Бодалев, А.А. Общая психодиагностика / А.А. Бодалев, В.В. Столин. – Спб.: Изд-во «Речь», 2000. – 440с.