

Психофізіологічні особливості студенток, які займаються в групах самозахисту

Роботу виконано на кафедрі фізичного виховання ЖДТУ

У статті подано результати вивчення індивідуально-психологічних особливостей студенток молодших курсів, які займаються в групах самозахисту.

Доведено, що виражений прояв окремих властивостей нервової системи (силою, урівноваженістю, рухливістю нервової системи) був притаманний 34–46 % студенток; психічний стан і особливості його прояву відбуваються лише за певних умов, які створюють або небезпеку, або неможливість задовольнити свої потреби в процесі занять у групах самозахисту.

Ключові слова: студентки, індивідуально-психологічні особливості, властивості, нервова система, психічний стан, групи самозахисту.

Годлевский П. М. Психологические особенности студенток, занимающихся в группах самозащиты. В статье представлены результаты изучения индивидуально-психологических особенностей студенток младших курсов, занимающихся в группах самозащиты.

Доказано, что выраженное проявление отдельных особенностей нервной системы (силовой, уравновешенной, подвижной нервной системы) было свойственно 34–46 % студенткам; психическое состояние и особенности его проявления сказываются только при определенных условиях, которые создаются или опасностью, или невозможностью получения удовлетворенности в процессе занятий в группах самозащиты.

Ключевые слова: студентки, индивидуально-психологические особенности, свойства, нервная система, психическое состояние, группы самозащиты.

Godlevskiy P. M. The Psychological Peculiarities of Girl-Students Who Attend the Groups in Self Defence.

This article shows the results of research of individual psychological peculiarities of girl-students of the junior courses who attend the groups of self-defence.

It is proved that the vivid evidence of the peculiarities of the nervous system (power, balanced, mobile nervous system) were characteristic to 34–46 % of students; psychiatric level and peculiarities of its display are obvious under definite circumstances, which are created by danger or impossibility to be satisfied during the lessons in the group of self-defence.

Key words: girl-students, the individual psychological peculiarities, the nervous system, psychiatric state, the groups in self-defence.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема позитивного впливу занять фізичною культурою та спортом сьогодні є безперечною у зв'язку з ускладненнями як у соціальному, так і в медичному плані, що обумовлено значним погіршенням психічного і фізичного здоров'я, особливо учнівської і студентської молоді в Україні за останні роки, а також підвищення рівня їх соціальної дезадаптації [1; 5; 7 та ін.].

М. В. Ваненко, В. Гашека обстежили 824 спортсмена високої кваліфікації одночасно п'ятьма особистісними тестами, які дали відомості про 62 якості особистості. Серед цих якостей найбільш характерними для спортсменів виявились: емоційна стійкість, лідерство, схильність до ризику, ощадливість, новаторство, самоконтроль, товариськість.

У фундаментальних дослідженнях Брайт Дж. Каретті [4], присвячених вивченню впливу тривалих і систематичних занять спортом на зміни особистості, подані цікаві дані: з 1500 спортсменів, які були поділені на різноманітні групи залежно від стажу занять (від 1–2 до 9–10 років), доведено, що зі збільшенням спортивного стажу досліджувані ставали активнішими, агресивнішими, безтурботнішими, відчували меншу тривожність і схильність до депресії і фрустрації, менше прагнули до лідерства у спілкуванні з іншими і рідше відчували почуття власної неповноцінності.

У контексті наших досліджень вивчено спеціальну літературу щодо формування особливих психологічних якостей у процесі систематичних занять жінок у групах самозахисту. Психологія самозахисту покликана вивчати закономірності прояву і розвитку психіки людини, формування психології особистості у специфічних умовах діяльності [3]. До діяльності під час самозахисту причетні всі категорії, які характеризують психологічну структуру будь-якої професійно-прикладної діяльності: ідеологія, мета, мотиви, засоби, результат [8; 9].

Людина, яка займається вивченням й удосконаленням мистецтва самозахисту, свідомо оволодіває специфічним арсеналом рухових дій, навичками переміщення свого тіла у часі й у просторі за допомогою своїх сил. У процесі цієї діяльності вона розвиває необхідні їй якості (силу, швидкість, спритність та ін.) і разом із тим удосконалює психічні процеси, психічний стан і особистісні якості [1; 2; 7].

Метою нашого дослідження було вивчення індивідуально-психологічних особливостей студенток, які займаються у групах самозахисту.

Відповідно до мети, **завданням** роботи було дослідити психофізіологічні особливості студенток, які займаються в групах самозахисту.

Методи та організація дослідження. В ході експериментальних досліджень психофізіологічні якості студенток молодших курсів вивчались у взаємозв'язку властивостей нервової системи з основними якостями психіки студенток за методикою Л. В. Волкова (2002), за методикою Г. А. Айзенкова вивчався психічний стан студенток, оцінка зосередженості, стійкості та концентрації уваги – за методикою В. Я. Анфімова.

Дослідження проводилися на базі ЖДТУ із жовтня 2005 до січня 2006 років. У дослідженнях брали участь студентки 1–2 курсів основної медичної групи, які виявили бажання займатися в групах самозахисту.

Результати досліджень та їх обговорення. Для характеристики основних властивостей нервової системи студенток 1–2 курсів нами використано анкетування за шкалами із 15 питань у кожній за ступенем прояву властивостей нервової системи зі сторони збудження, гальмування і рухливості процесів (5 балів – найвищий ступінь прояву, 1 бал – найнижчий). Діагноз: сума балів 40 і вище з кожної властивості розцінюється як досить виражений прояв цієї властивості. Результати дослідження подані в табл. 1.

Таблиця 1

Характеристика стану нервової системи студенток 1–2 курсів

Якість	Оцінка властивостей нервової системи	Курси (M ± Smx), %		P
		1	2	
<i>Сила нервової системи</i>				
Увага	стійка	42,9 ± 3,81	46,1 ± 2,88	> 0,05
	переривчаста	28,1 ± 1,78	32,5 ± 2,59	> 0,05
	нестійка	28,8 ± 1,86	20,2 ± 1,49	< 0,05
Оцінка своїх можливостей	об'єктивна	38,2 ± 2,34	44,3 ± 4,06	> 0,05
	перебільшена	32,7 ± 3,42	30,6 ± 2,83	> 0,05
	применшена	28,3 ± 3,12	24,0 ± 2,76	> 0,05
<i>Рухливість нервової системи</i>				
Товариськість	компанійська	30,6 ± 2,35	36,7 ± 3,56	> 0,05
	колективіст	46,4 ± 4,12	46,9 ± 4,44	> 0,05
	нетовариська	22,5 ± 1,83	18,8 ± 1,48	> 0,05
Поведінка в нестандартних умовах	впевнена	42,0 ± 4,25	48,1 ± 4,72	> 0,05
	повільна	24,1 ± 3,23	38,6 ± 3,84	< 0,05
	злякана	12,4 ± 1,09	–	0
Переключення видів діяльності	швидка	48,2 ± 5,03	54,7 ± 4,57	> 0,05
	повільна	32,5 ± 3,14	26,2 ± 2,22	> 0,05
	погана	18,3 ± 1,78	26,3 ± 2,78	
Рухи	плавні	34,6 ± 3,36	46,4 ± 2,56	> 0,05
	поривчасті	30,8 ± 2,38	20,9 ± 1,53	< 0,05
	нерівномірні	34,7 ± 3,71	42,1 ± 3,58	> 0,05
<i>Врівноваженість нервової системи</i>				
Мова	швидка	24,9 ± 2,41	32,8 ± 3,27	> 0,05
	голосна	28,7 ± 3,13	30,2 ± 3,28	> 0,05
	тиха	32,5 ± 3,17	24,7 ± 3,08	> 0,05
	в'яла	14,6 ± 1,39	12,3 ± 2,18	> 0,05
Реакція на невдачу	відсутня	–	–	
	спокійна	34,8 ± 3,36	38,6 ± 3,11	> 0,05
	агресивна	42,4 ± 3,64	42,5 ± 3,98	0
	плаксива	22,2 ± 1,62	18,4 ± 2,02	> 0,05

Як свідчать матеріали анкетування і дані табл. 1, навчальний процес із прогресуючим дефіцитом рухової активності впливає певним чином на ступінь прояву кожної властивості нервової системи: майже за всіма показниками оцінки психофізіологічної якості першокурсниці за абсолютними даними поступаються другокурсницям, але ці розбіжності незначні – $P > 0,05$. Виняток складають повільна поведінка у нестандартних умовах, де другокурсниці поступаються студенткам першого курсу ($P < 0,05$) та мають значну перевагу над ними у показнику уваги щодо стійкості й у поривчасті рухів ($P < 0,05$).

Оцінюючи всі досліджені показники нервової системи студенток 1–2 курсів, встановлено, що сума більше 40 балів, які розцінюються як досить виражений прояв окремих властивостей (силою, урівноваженістю, рухливістю нервової системи), були притаманні 34–46 % студенткам.

За методикою Г. А. Айзенка визначено психічний стан студенток, зокрема тривожність (схильність студенток до переживань, тривоги, яка характеризується низьким ступенем виникнення реакції тривоги); фрустрація (психічний стан, що виникає внаслідок реальної або уявної перешкоди для досягнення мети); агресія (підвищення психічної активності, прагнення до лідерства силовим шляхом); ригідність (ускладнення в зміні наміченої суб'єктом діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови).

У результаті анкетного опитування отримано такі дані: шкала **тривожності** вказує на підвищення у 32 % студенток 1-го курсу, у 36 % – не перевищує середній бал. Вони вказують, що їх не дуже щось тривожить у цьому житті (за них турбуються інші – батьки, родичі, викладачі, друзі). На 2-му курсі картина дещо інша: підвищена тривожність відзначена тільки у 22 % дівчат, у 38 % відсутні симптоми тривожності.

За шкалою **фрустрації** переважання дослідженої якості у структурі особистості виявлено у 37 % студенток першого курсу, на норму цієї якості вказали 32 % опитаних і 30 % вказали на те, що фруструюча ситуація мало впливає на їх психічний стан. На другому курсі відповідно отримано такі результати – 30 %, 28 % і 42 %.

За шкалою **агресії** встановлено, що підвищення психологічної активності, намагання силовим шляхом прийти до лідерства проявилось у 38 % студенток першого курсу, у 24 % не перевищує норми і 36 % дівчат не мають вираженого агресивного стану. За цією структурною властивістю особистості між студентками 1-го і 2-го курсів значних розбіжностей не встановлено ($P > 0,05$).

За шкалою **ригідності** на переважання досліджуваної якості вказало 47 % студенток першого курсу, що свідчить про неспроможність швидко перебудуватися в нестандартних ситуаціях; 24 % першокурсниць вказали, що вони можуть швидко знайти вихід зі складного становища або усунути перешкоди, а 28 % розгублюються у складних ситуаціях, що приводить до підвищення тривожності. На другому курсі, порівнюючи з першим, встановлено значні розбіжності за всіма показниками ригідності ($P < 0,05$) – відповідно 26 %, 56 % і 18 %.

Висновки. Результати анкетування свідчать про те, що психічний стан і особливості його прояву відбуваються лише за певних умов, які створюють або небезпеку, або неможливість задовольнити свої потреби у процесі занять у групах самозахисту. Як показав наш досвід, для покращення психічного стану студенток потрібен педагогічний такт і глибокі знання психіки дівчат 17–19 років. Виявлено, що чим довше продовжується фрустраційна ситуація, тим менше залишається енергії для здібності швидко перебудуватися в складних і швидко мінливих ситуаціях, що дуже важливо під час самозахисту.

Отримані результати дослідження дають змогу вирішувати педагогічну і професійну проблему управління процесом підвищення психофізичної підготовленості студенток, пошуку засобів і форм в їх оптимальному співвідношенні. Саме це стало предметом дослідження на основному етапі педагогічного експерименту.

Література

1. Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Личность в спорте.– М.: Сов. Россия, 1982.– 160 с.
2. Вятки Б. А. Интегральная индивидуальность и ее развитие в специфических условиях спортивной деятельности // Психол. журн.– 1993.– Т. 14.– № 2.– С. 73–83.
3. Кадочников А. А. Русский рукопашный бой по системе спецназа.– Р. н/Д: Фенікс, 2007.– 222 с.
4. Крестти Брайент Дж. Психология в современном спорте.– М.: ФиС, 1978.– 224 с.
5. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена.– К.: Здоровье, 1987.– 165 с.
6. Рациборинська Н. В., Колосов А. Б. Аналіз індивідуально-психологічних особливостей у спортсменів-акробатів 14–16 років та дітей, що не займаються спортом // Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту “Молода спорт. наука України”.– Вип. 5.– Т. 2.– Л.: ЛДДФК, 2001.– С. 156–159.

7. Уейнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физического воспитания.– К.: Олимп. лит., 1998.– 336 с.
8. Федоткин С. Н. Я могу сказать “нет!”: Пособ. по самозащите для женщин.– М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.– 80 с.: ил.
9. Шелковый А. С. Женская школа самозащиты.– К., 1999.– С. 4–30.

Адреса для листування:
10 005 Житомир, Черняхівського, 103.
Тел./факс. (0412) 24-14-22.

Статтю подано до редколегії
22.10.2007 р.