УДК 159.9:796.01

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

¹Миндубаева Ф.А., ¹Харисова Н.М., ¹Комкина Е.Г., ²Смирнова Л.М., ²Смирнов И.Н.

¹Карагандинский государственный университет, Караганда, e-mail: info@kgmu.kz; ²Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова, Кострома, e-mail: ksu@ksu.edu.ru

Проведено исследование влияния физической культуры и спорта на личностные особенности студентов. В статье рассматриваются отличительные особенности памяти, внимания, уровня тревожности студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся активно спортом. Установлено, что показатели памяти и внимания у студентов-спортсменов достоверно превосходили аналогичные показатели студентов контрольной группы. Студенты-спортсмены имеют более высокий уровень умственной работоспособности, лучшую концентрацию внимания. Регулярные занятия физической культурой оказывают благоприятное воздействие на такие психические функции, как память, внимание и мышление, на способность личности к регуляции своего психоэмоционального состояния и предотвращение развития стресса; способствуют решению проблемы гармоничного развития физического и интеллектуального потенциала студенческой молодежи.

Ключевые слова: уровень эмоциональной тревожности, внимание, виды памяти, психологические особенности личности, познавательные психические процессы, спортсмены, лица, не занимающиеся спортом

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT AT THE PERSONALITY CHARACTERISTICS OF STUDENTS

¹Mindubayeva F.A., ¹Kharissova N.M., ¹Komkina Y.G, ²Smirnova L.M., ²Smirnov I.N.

¹Karaganda State Medical University, Karaganda, e-mail: info@kgmu.kz; ²Kostroma State University. named after N.A. Nekrasov, Kostroma, e-mail: ksu@ksu.edu.ru

We have done research of influence physical culture and sports on the personal characteristics of students. This article discusses about features of memory, attention, anxiety level of the student-athletes and students who are not engaged in active sports. It has been established that the indicators of memory and attention in the group student-athletes significantly exceeds the same index in the control group of students. Students-athletes have higher levels of mental efficiency, and concentration of the attention. The regular physical exercises have a beneficial effect on mental functions such as memory, attention and thinking, the ability of the individual to regulate his psychoemotional condition and prevent the development of stress; contribute to solving the problem of the harmonious development of physical and intellectual potential of the students.

Keywords: level of emotional of uneasiness, attention, types of the memory, psychological features of personality, cognitive mental processes, athletes, persons, who are not involved in sports

Спортивная деятельность весьма специфична: она существенно отличается от других видов деятельности - целями, и способами их достижения. В достижение результатов в физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности одним из важнейших компонентов структуры потенциальной ценности личности спортсмеприобретают психофизиологические качества и эмоциональная сфера. Спорт и физическая культура в целом - средства формирования личностных особенностей занимающихся. Они помогают сосредоточиться на достижение поставленных целей. формируют потребность в здоровом образе жизни, повышают работоспособность.

Новая стратегия в образовании, направленная на здоровье и развитие личности, включает разработку комплекса мер, обеспечивающих усвоение знаний и приемов, укрепляющих здоровье различных возрастных групп населения, осуществляющих воспитание у них ответственного отноше-

ния к окружающей среде и человеку, постоянный контроль за состоянием физического и психического здоровья организма, реализующих учебные курсы по валеологическому и экологическому воспитанию и образованию, а также программы физического воспитания и восстановления здоровья, формирования индивидуального стиля здорового образа жизни. Элементами воспитательного и образовательного характера системы формирования индивидуального стиля здорового образа жизни являются: физическое воспитание, экологическое воспитание и образование, основы безопасной жизнедеятельности, валеологическое воспитание и образование [4].

Рассмотрим теоретические положения этой системы. На наш взгляд, прямой путь к здоровью должен начинаться с диагностики здоровья, его количества и качества, что, во-первых, способствует выявлению структуры здоровья различных групп людей, а во-вторых, делает реальной диспансери-

зацию, которой должны подвергаться лишь люди с подозрением на наличие патологии. Для осуществления прямого пути нужны соответствующие средства, а также стратегия и тактика их практического использования. Теория индивидуального стиля здорового образа жизни включает в себя классификацию факторов здоровья по А.Г. Апанасенко: 1) воспроизводство здоровья (состояние генофонда, репродуктивной функции родителей, условия протекания беременности и состояние родовспомогательной службы, наличие правовых актов, охраняющих генофонд); 2) условия формирования здоровья (образ жизни, уровень производства и производительности труда, степень удовлетворения материальных и культурных потребностей, общеобразовательный уровень, особенности питания, двигательной активности, межличностных отношений, вредные привычки, состояние окружающей среды); 3) потребление здоровья (социальная активность индивидуума, его функциональные резервы); 4) восстановление здоровья (рекреация, лечение, реабилитация) [12].

В соответствии с вышерассмотренными принципами формирования и сохранения здоровья необходимо на «входе» студента в ВУЗ рассматривать два уровня, отражающих индивидуально-типологические особенности учащейся молодежи – «личность» (социально-педагогические показатели, отражающие сознания индивида - черты характера, мотивацию, ценностные ориентации, самооценку, опыт, культуру, способность личности выбирать профессию с использованием образов-регуляторов, социологические характеристики; параметры, отражающие психологические особенности личности - память, внимание, уровень нейротизма и тревожности, коммуникабельность, интеллект и «организм» (показатели функционального резерва, функционального состояния, физического развития и здоровья, свойства высшей нервной деятельности (ВНД), нейродинамические характеристики, работоспособность ловного мозга, уровень функциональной подвижности, силы и уравновешенности нервных процессов). На «выходе» важно определить уровень психосоматического здоровья через энергетические резервы организма будущего выпускника.

При этом необходимо учитывать основные принципы формирования индивидуального стиля здорового образа жизни: системность — система формирования здорового образа жизни — целостный объект; единство и синхронизация общего и валеоэкологического образования и физического воспитания; гуманизация, ориентация на развитие

социально-активной личности; повторяемость моделей и образов по горизонтали (обеспечивается синхронным преподаванием различных предметов) и по вертикали (наращивание детализации моделей по этапам обучения); связь полученных знаний с усвоением навыков и приемов; непрерывность взаимодействия обучаемого с познаваемым объектом [1].

Здоровый образа жизни можно сформировать средствами физической культуры и спорта. Основным специфическим средством физической культуры являются физические упражнения [21], которые влияют на психосоматическое здоровье индивидуума.

При этом личностные особенности занимающихся студентов различными видами деятельности и видами спорта обусловлены спецификой деятельности. Выявление таких особенностей позволяет сложить определенный психологический профиль категорий спортсменов и учитывать его при отборе в тот или иной вид спорта. Более того, особенности мотивационной сферы спортсменов также определяются особенностями личности [2, 11, 14, 15, 16]. Физическая нагрузка служит мощным адаптогенным фактором, который запускает целый ряд регуляторных механизмов в системах вегетативного обеспечения работы организма, и психики человека [20]. Когда физическая подготовка спортсменов находится на максимальном уровне, решающим фактором для достижения высоких спортивных результатов становится психологическая готовность [18].

Содержание психологической готовности включает в себя определенную систему требований, которые предъявляются индивиду в учебном, тренировочном процессе и имеет многокомпонентную структуру. В число компонентов психологической готовности входит интеллектуальный компонент, обеспечивающий понимание своего вида спорта. Личностные качества интеллектуального компонента способствуют овладению техникой и тактикой избранной спортивной деятельности. Модельными характеристиками компонента являются: психомоторика, специализированные восприятия, оперативная память, внимание, мышление.

В физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на определенном этапе учебного или тренировочного процесса память несет свою смысловую нагрузку. На этапе ознакомления с новым тактическим действием, различными комбинациями элементами ведущую роль приобретают зрительная память в сочетании со слуховой и словесно-логической. На этапе разучива-

ния - двигательная, тактильная, вестибулярная, позволяющая правильно воспроизвести разучиваемое упражнение. Особое место отводится эмоциональной памяти, фиксирующую эмоциональные переживания. Любая деятельность в жизни человека, в том числе и спортивная, закрепляется во всех видах его памяти, составляя интегральные образования. Из интегральных видов памяти особое значение в физическом воспитании имеет память на движения [9]. Следующим психофизиологическом качеством выступает зрительная память, являясь одним из показателей для оценки свойств психических и процессов, т.е. связан с процессом учебной деятельности.

Для объективной оценки степени напряжения организма и его адаптационных резервов можно использовать следующие маркеры адаптации: эмоциональное возбуждение, изменение направленности сознания, внимание, память, уровень тревожности [13, 17].

Исследование устойчивости и надежности деятельности спортсмена в разнообразных условиях, с которыми приходится сталкиваться, включая изучение индивидуальных путей реагирования спортсмена на психическое напряжение. Особенности адаптации к большим физическим нагрузкам и социальным условиям выступают наиболее ярко при возникновении особо сложных, особо напряженных и неожиданно появляющихся новых условий. Понимание причин и следствия функциональных изменений в связи с процессом адаптации сейчас немыслимо без исследований закономерностей психологического стресса, характеризующегося приспособительным напряжением всех систем организма [3].

Современное развитие спортивной деятельности характеризуется максимальным напряжением участвующих в этой деятельности систем и процессов организма спортсменов [22].

Сущностью ответственного соревнования особенно при участии в нем равных по силам конкурентов, а значит, - и сущностью всей подготовки к участию спортсмена в таком соревновании, является достижение верхнего предела индивидуальной нормы напряжения. Но необходимо учитывать, что границы нормы неопределенны, способы оценки границ нормы пока несовершенны, напряжение волевых качеств спортсмена приводит к тому, что игнорируются сигналы, предупреждающие о приближении к пределу. Условия деятельности спортсменов в настоящее время включают необходимость пока еще интуитивного балансирования на грани между оптимальным состоянием функции и начальной степенью ее расстройств [19].

Организм спортсмена стремится сохранить постоянство (гомеостазис) совей внутренней среды, постоянство уровней функционирования своих систем [8]. Когда возникают новые условия, происходит через цепь различных преобразований перестройка, направленная на восстановление прежнего равновесия. Новые условия существования могут определяться не одними только физическими раздражителями, но и психологическими причинами, в частности – особенностями мотивации. Создавая через экспериментальную ситуацию различные эмоциональные состояния успеха или неуспеха ведет к образованию напряженности и влияет на все последующее поведение спортсмена [6].

По шкале тревоги Спилбергера существует тревожность ситуативная и как эмоциональная сторона состояния бывает полезной, стимулируя спортивную деятельность и являющаяся личностной отражающей особенность индивида. Если состояние ситуативной тревожности затягивается и происходит рассогласование с требованиями, с результатами спортивных достижений, предъявляемых к учащемуся, сопровождаясь при этом негативным подкреплением, то она перерастает в устойчивую, что влечет за собой торможение соответствующей формы деятельности или ее нарушение.

Длительный стресс психоэмоциональной сферы активизирует регуляторные механизмы, которые мобилизуют адаптационные возможности организма, происходит чрезмерная стимуляция одних защитных подсистем организма и подавление активности других. Эмоциональная реакция, проявляющаяся в форме нейро-вегетативно-эндокринных изменений, является связующим звеном между двух сфер: психологической и соматической и при продолжительном психоэмоциональном напряжении имеет тенденцию к соматизации.

Давая комплексную оценку состояния здоровья лиц, подверженных воздействию факторов окружающей среды, следует особое внимание уделять уровню психологической адаптации, поскольку снижение последней приводит к нарушению эмоциональной, волевой и интеллектуальной регуляции, а затем в целом к срывам нервной деятельности при условии психического и физического напряжения.

Для объективной оценки степени напряжения организма и его адаптационных резервов можно использовать маркеры адаптации: тест максимального потребления кислорода (МПК/кг), индивидуальной ми-

нуты (ИМ), частота сердечных сокращений, величина артериального давления и адаптационного потенциала (АП), уровень тревожности, невротизации и психопатизации [17].

Цель. Исследование влияния физической культуры и спорта на личностные особенности студентов (уровень эмоциональной тревожности память, внимание) и проведение их сравнительного анализа у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.

Работа выполнена на кафедре физиологии Карагандинского Государственного Медицинского Университета, базы спортивной футбольной школы «Тулпар», колледжа «ЦКУ МГТИ-ЛИНГВА», на факультете физической культуры Костромского Государственного Университета в течение 2010-2014 годов.

В исследовании приняли участие 105 студентов. Из них 70 – студенты-спортемены, возраст 17-20 лет, занимающиеся различными видами спорта и контрольная группа – не занимающиеся активно физической культурой и спортом (45 человек).

Материалы и методы исследования

Методы исследования включали в себя:

- 1. Методики «Зрительная память», «Слуховая память» и «Моторно-слуховая память».
- 2. Метод определения уровня тревожности Дж. Тейлора, состоящий из 50 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Выбор пунктов для теста осуществлялся на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги». При исследовании были использованы методики в адаптации Т.А. Немчинова и В.Г. Норакидзе. Анализ результатов осуществлялся по следующей шкале: 40 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25 40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15 25 баллов о среднем (с тенденцией к высокому) уровню; 5 15 баллов о среднем (с тенденцией к низкому) уровню; 0 5 баллов о низком уровне тревоги.
- 3. Уровень и динамику умственной работоспособности, сопротивляемость организма утомлению определяли с помощью методики дозирования работы во времени (1 мин) по буквенным корректурным таблицам В.Я. Анфимова. Результаты пробы оценивались по количеству ошибок (пропущенных, неправильно отмеченных букв); по количеству просмотренных и найденных букв. Оценку результатов проводили по показателю интенсивности внимания (ИВ), который представлял собой выраженное в % отношение количество просмотренных букв (КБ) к их общему числу (КИ) – общее число – 1200.
- 4. Полученные данные исследования обрабатывали общепринятыми методами с определением математического ожидания, среднеквадратического отклонения, ошибки средней и достоверности различия (по Стьюденту). Достоверными считались сдвиги при р <0,05.</p>

Результаты исследования и их обсуждение

Регулярные занятия физкультурой и спортом ведут к различным психо-сома-

тическим ответным реакциям индивидуума, которые зависят от вида спортивной деятельности, спортивного стажа, состояния здоровья, возраста, мотивации занимающихся и эмоционального статуса.

В ходе исследования нами отмечено благоприятное воздействие физических упражнений на различные виды памяти студентов. Нами было выявлено, что уровень слуховой памяти превосходил аналогичный показатель у не-спортсменов на 2%; зрительной – на 4,1% и моторно-слуховой – на 6,2% (при р <0,05). Улучшение показателей памяти происходит за счет формирования новых условно рефлекторных связей, при которых образуются новые нервные пути, способствующие стимуляция деятельности соответствующих отделов центральной нервной системы и нормализация функциональной активности мозга, что приводит к быстрому пониманию и решению двигательных задач.

Умственная работоспособность (способность выполнения определенной интеллектуальной нагрузки на заданном уровне сложности в течение определенного времени) является одним из показателей, характеризующим напряженность процессов адаптации у студентов. Корректурные тесты по таблице Анфимова позволили оценить показатели, характеризующие умственную работоспособность и показать существенные различия между исследуемыми группами. У спортсменов отмечалась динамика таких показателей, как количество просмотренных, найденных знаков и индекса внимания, что свидетельствует о лучшей их умственной работоспособности. За период наблюдения у студентов, не занимающихся активно спортом, отмечалось снижение количества просмотренных знаков с 412,2 ± 19,2 до $369,2 \pm 17,3$, в то время как у спортсменов отмечался постоянный рост данного показателя с $443,54 \pm 24,5$, до $523,15 \pm 19,45$ знаков (р<0.05). У студентов-спортсменов отмечалась тенденция совершать меньшее количество ошибок, что свидетельствовало о лучшей концентрации внимания и памяти, поскольку эти параметры совершенствуются в тренировочном процессе. Следовательно, процесс адаптации со стороны умственной работоспособности наиболее оптимально протекал у спортсменов.

Опираясь на исследования большинства авторов, рассматривающих связь здоровья человека с личностными особенностями, в качестве одного из главных факторов риска выделяют тревожность. Для тревожного человека характерен когнитивный стиль, сопровождающийся заниженной оценкой собственных сил и преувеличением трудностей (тревожная диада по А. Бекку). Кроме

того, высокая тревожность обуславливает снижение уровня притязаний личности, самооценки, решительности, уверенности в себе, выступая фактором риска для психологического здоровья [12].

По полученным показателям уровня тревожности спортсменов, принимавших участие в исследовании можно распределить по трем группам: І - спортсмены с низким уровнем тревожности 0-5 баллов и спортсмены со среднем уровнем тревожности (с тенденцией к низкому) 5-15 баллов; ІІ – спортсмены со среднем уровнем тревожности (с тенденцией к высокому) 15-22 балла; III – спортсмены с высоким уровнем тревожности 22 балла и выше. По полученным показателям у 40% спортсменов выявлен уровень тревожности с тенденцией к низкому, у 53% – средний уровень тревожности с тенденцией к высокому, у 8% – высокий уровень тревожности. Более высокий уровень тревожности имели менее квалифицированные спортсмены и спортсмены, выступающие в единоличных видах спорта. Низкий уровень тревожности имели спортсмены, выступающие в команде. Таким образом, эти показатели зависели как от специфики вида спорта, так и от личной квалификации спортсмена.

При сравнительном анализе личностных особенностей у студентов-спортсменов и студентов контрольной группы было выявлено следующее. Спортсмены были более общительны и менее тревожны, что является следствием богатого опыта налаживания взаимодействия с партнером для достижения цели. В силу специфики спортивной деятельности, спортсмены в большей степени склонны к риску, стремятся к самоутверждению, уверены в себе и менее зависимы от оценок окружающих, чем лица, не занимающиеся спортом. Спортсмены менее чувствительны к болевым раздражителям, чем не спортсмены, у которых порог раздражения ниже, что провоцирует нервную напряженность и дискомфорт у последних. Спортсмены более спокойны и уверены в себе, чем лица, не занимающиеся спортом.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о позитивном влиянии регулярных занятий физической культурой и спортом на личностные особенности студентов-спортсменов и на основные познавательные психические процессы (внимание, память и мышление). За период наблюдения у них было отмечено увеличение количества просмотренных знаков при тенденции совершать меньшее количество ошибок, увеличение показателей умственной работоспособности. Установлено, что показатели памяти и внимания у студентов-спортсменов достоверно превосходили аналогичные показатели студентов контрольной группы. Регулярные занятия физической культурой способствуют решению проблемы гармоничного развития физического и интеллектуального потенциала студенческой молодежи.

Список литературы

- 1. Андреев А.Н. Оптимизация педагогического процесса по физической культуре военного авиационно-инженерного ВУЗа: дис. ... канд. пед. наук. – Ставрополь. – СГУ – 2005. 2. Белова, Е.Л. Индивидуально-типологические осо-
- бенности психофизиологической адаптации у спортсменов: автореф. дисс...д-ра биол. наук: 03.00.13. Ярославль,
- 3. Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления // Проблемы психологии и эргономики. – Тверь, 2001. – № 4. – 124 с. 4. Бочкова Л.М. Педагогические условия формирова-
- ния коммуникативной культуры личности будущего учителя на факультете физической культуры (монография). - Кострома: КГУ, 2006. – 111 с. 5. Вдовина О.С. Влияние спортивных игр на формиро-
- вание личностных особенностей студентов, занимающихся различными видами спорта [Текст] / О.С. Вдовина // Молодой ученый. 2015. № 11. С. 584-587.

 6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС, 1990. 320 с.

 7. Гиссен Л.Д. Время стрессов. М.: ФиС, 1990. 240 с.

 8. Гиссен Л.Д., Мирошников М.П., Мухина С.И. Психический стресс в спорте. М., 1980. 340 с.

 9. Гогунов Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завелений. М.: Излательский пентр. «Акалемия». вание личностных особенностей студентов, занимающихся

- учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия». 2010. 288 с.
- 10. Горбунов Г.Д., Гогунов Е.Н. Психология физиче-
- ской культуры и спорта. М.: Академия. 2009. 11. Гордон С.М., Ильин А.Б. Сравнение показателей личности спортсменов и не занимающихся спортом // Спортивный психолог. — 2 (8). HYPERLINK «http://bmsi.ru/issue/b6ae57ca-3812-4fc3-a135-0629bce7a53b»—HYPERLINK «http://bmsi.ru/issue/b6ae57ca-3812-4fc3-a135-0629bce7a53b»
- 2006. 01 мая 2006. С. 59-64. 12. Дыхан Л.Б. Теория и практика охраны здоровья школьников / Л.Б. Дыхан. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 412 с. – (Бибилиотека учителя).
 13. Ильин Е.П. Психология спорта Серия «Мастера
- психологии» «Текст предоставлен правообладателем» Пси-хология спорта: СПб.: Питер, 2008.— URL: http://www. litres.ru/pages/biblio_book/?art=181649. 14. Кардялис К., Александравичюте Б. Конфликтность
- и сплоченность спортивных команд: диагностика и оптимизация межличностных отношений // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 1. – С. 71-78.
- 15. Михайлова Л.А. Нормативы показателей кардиореспираторной системы у здоровых лиц юношеского возраста г. Красноярска / Л.А. Михайлова, Е.А. Мальцева // Методические рекомендации – 2009. – С.15 16. Москаленко Н.В., Ковтун А.А. // Медицина. Спорт.
- «Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студента». 2012. С. 5-6.
- 17. Прасолова О.В. Влияние инновационных форм обучения на психосоматическое здоровье и состояние адаптационных систем школьников: Дис. ... канд. биол. наук: 19.00.02 – Ставрополь, 2005. – 134 с. 18. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных
- ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович. СПб.: Речь. -
- 19. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960. - 200 c.
- 20. Тарасова О.С., Боровик А.С., Кузнецов С.К., Попов Д.Б., Орлов О.И., Виноградова О.Л. // Физиология человека -2013. -T. 39. № 2. -C. 70-78.
- 21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
- 22. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.: ил. (Серия «Учебное пособие»)
 - 23. Щербатых Ю.В. Психология стресса. М., 2006. 160 с.