

В. В. Бурбыгина

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Рассматривается проблема психофизического состояния, мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. Предлагаемая методика формирования психофизических качеств студенческой молодежи средствами боевого искусства айкидо позволяет студентам повысить уровень психофизических качеств, способствует успешному обучению в вузе и дальнейшей профессиональной деятельности.

The article considers the psychophysical state and motivation for attendance at physical training classes of the students of Komsomolsk-on-Amur State Technical University. The author considers aikido as a method of psychophysical quality development, which contributes to the successful academic performance and further professional activity of students.

Ключевые слова: студенческая молодежь, психофизическое состояние, мотивация, айкидо.

Keywords: students, psychophysical state, motivation, aikido.

В настоящее время студенческая молодежь испытывает высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, что при незавершенном формировании молодого организма и уменьшении двигательной активности в период с 15 до 25 лет приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, повышению заболеваемости, ухудшению психофизических качеств и, как следствие, к утрате интереса к учебному труду и профессиональному росту. Особо остро в вузах стоит вопрос физической подготовки студентов старших курсов при отсутствии обязательных занятий физической культурой [1; 3; 4].

Для решения проблемы формирования психофизических качеств студенческой молодежи на кафедре Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета был разработан паспорт здоровья, целью внедрения которого является систематический контроль над уровнем физического состояния студентов, для чего проводился прием контрольных нормативов два раза в год – весной и осенью.

На этапах формирующего эксперимента было обнаружено, что уровень физической подготовленности студентов первых – третьих и четвертых – пятых курсов значительно различается.

Девушки и юноши I–III курсов имеют уровень развития выносливости, гибкости, скоростных качеств ниже среднего и средний, а в скоростно-силовых и силовых показателях был выявлен средний и выше среднего уровень развития. В то время как у студентов IV–V курсов прослеживаются резкие изменения, связанные со снижением по всем



показателям от ниже среднего до низкого уровня физической подготовленности.

Исследованные масса тела и индекс Кетля у студентов I–II курсов свидетельствует о недостаточном и нормальном весе (87 %). Студенты III курса (88 %) в основном имеют весоростовой показатель в пределах нормы – 377–487 г/см, тогда как у студентов IV–V курсов (45 %) наблюдается избыточный вес.

При оценке функционального состояния нами прежде всего анализировались данные, полученные в состоянии покоя (ЧСС, АД).

Обращает на себя внимание, что показатели ЧСС в состоянии покоя во всех группах и независимо от пола значительно превышают средние показатели, что говорит о слабой тренированности организма.

Показатели систолического АД у студентов I–V курсов, как у юношей, так и у девушек, в пределах средних показателей, а показатели диастолического АД – выше среднего.

Обобщая вышеизложенное, можно констатировать, что уровень физического состояния учащейся молодежи в настоящее время по ряду критериев не отвечает современным требованиям. Оптимизация физического состояния студентов должна быть направлена на развитие отступающих от нормального уровня физических качеств, физического развития, функционального состояния.

При изучении мотивации студентов к физкультурной деятельности были сделаны следующие выводы:

- главным мотивом для занятий спортом, как и физической культурой, у студентов является укрепление собственного здоровья;
- основной причиной, мешающей заниматься физической культурой, является отсутствие желания, что говорит о низкой сформированности мотивации к физкультурной деятельности;
- более значимым для студентов является развитие физических качеств, тогда как развитие личностных качеств студентами недооценивается;
- особый интерес молодежь проявляет к нетрадиционным видам физической культуры.

По материалам проведенных исследований мы сделали вывод, что в связи с ухудшением психофизических показателей, ослаблением организма студентам следует развивать свои физические качества, но при этом наряду с традиционными целесообразно использовать нетрадиционные средства физической культуры, к которым молодежь проявляет интерес.

Для формирования психофизических качеств студенческой молодежи мы использовали одно из нетрадиционных средств физической культуры – боевое искусство айкидо, которое было включено в факультативные занятия по физическому воспитанию.

По существу, айкидо – это ряд современных дисциплин довольно широкого плана, включающих физическое воспитание, духовное самосовершенствование, самооборону, активный отдых и спорт, проповедующих философские, моральные воспитательные основы, что отвечает стремлению каждого человека к безопасности и физическому совершен-



ствованию. Занятия айкидо заметно улучшают физическое состояние, формируют личностные качества, устраняют нервные стрессы [2; 5; 6].

Разработанная нами методика занятий айкидо на факультативных занятиях с I по V курс имеет существенные отличия от традиционного построения учебно-тренировочного процесса.

Наряду со средствами общей физической подготовки в нее включены комплексы специальных упражнений, направленных на развитие психофизических качеств. Учебный процесс строится интервально-круговым методом чередующимися микроциклами — «ударным» и «разгрузочным». В «ударном» микроцикле в основном используются средства технической подготовки айкидо, а в «разгрузочном» — средства оздоровительного характера.

Процесс формирования психофизических качеств средствами айкидо состоит из взаимосвязанных блоков. В первом блоке — диагностическом — осуществляется сбор информации об исходном психофизическом состоянии студентов. Данное состояние оценивается и сравнивается с нормой. Во втором блоке прогнозируется развитие психофизических качеств. В третьем блоке — управляющих воздействий — определяется рациональное соотношение средств общей и специальной подготовки. В контрольном блоке с помощью тестирования мы наблюдаем динамику развития психофизических качеств.

На первом этапе обучения (I курс) — этапе начальной спортивной подготовки — изучаются двадцать технических приемов и развиваются физические качества: общая выносливость, сила, гибкость, скоростно-силовые качества. Из личностных качеств развиваются умение работать в коллективе, самодисциплина, волевые качества, память. В конце первого этапа студент сдает экзамен на ученическую степень 5—4 кю.

На втором этапе (II—III курс) — основном — студенты осваивают тридцать технических приемов и развивают физические качества: скоростно-силовые, скоростные, специальную выносливость, гибкость, ловкость. Развиваются важные личностные качества: ответственность, инициативность, самостоятельность, активность, творческое мышление, внимание, стрессоустойчивость. По окончании основного этапа сдается экзамен на степени с 3 по 1 кю.

На этапе спортивного совершенствования (IV—V курс) происходит совершенствование базовой техники, скоростно-силовых, скоростных, качеств, гибкости, силы, выносливости. Формируются личностные качества: быстрота мышления, воображение, уравновешенность. В завершение данного этапа студенты сдают экзамен на первый дан.

Сравнительный анализ развития физических качеств в конце эксперимента показал, что результаты экспериментальной группы достоверно превышали результаты контрольной: по величине скоростных качеств — на 5,1 %, по выносливости — на 7,8 %, по показателям гибкости — на 22,7 %, по скоростно-силовым качествам — на 4,3 %, по силовым качествам — на 22,3 %.

Данные физического развития и функционального состояния испытуемых контрольной и экспериментальной групп позволяют конста-



тировать, что к концу исследования средний вес испытуемых в экспериментальной группе достоверно снизился по сравнению с контрольной на 3,7 %, весоростовой показатель — на 3,84 %. В экспериментальной группе ЧСС в покое достоверно превосходила контрольную на 4,2 %, артериальное давление было в пределах нормы.

С целью диагностики черт личности испытуемых всех групп нами был использован опросник Кеттелла. Данные, полученные в результате обследования, позволили определить изменения в личности испытуемых в результате эксперимента.

Студенты экспериментальной группы стали эмоционально устойчивы, более общительны и легки в установлении межличностных контактов, расчетливы, выдержанны, самостоятельны, ответственны, ориентированы на социальное одобрение.

Таким образом, предоставленная методика позволяет сформировать психофизические качества студенческой молодежи средствами айкидо. Из числа важных психофизических качеств, формируемых в процессе занятий айкидо, мы можем выделить следующие: физические качества (выносливость, сила, гибкость, быстрота, координация движений); личностные (эмоциональная устойчивость, общительность, инициативность, ответственность).

Список литературы

1. *Бальсевич В.К.* Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физ. культуры. 1995. №4. С. 2–8.
2. *Барановский В.* Айкидо и карате. М., 1992. 143 с.
3. *Виленский М.Я.* Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 1999. №10. С. 2–5.
4. *Панцова Л.В.* Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания в высшей школе // Физическая культура и личность: тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. 28–29 октября 2004г. Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004. С. 114–117.
5. *Мицуги С.* Айкидо и гармония в природе / пер. с англ. Н. Шпет. Киев: София, 1998. 303 с.
6. *Сиода Г.* Айкидо. Мастер-курс. Киев: София, 2001. 201 с.

Об авторе

В.В. Бурбыгина — ст. преп., Государственный технический университет, г. Комсомольск-на-Амуре, burbygina-vvv@mail.ru

Author

V. Burbygina, Assistant Professor, Komsomolsk-on-Amur State Technical University, burbygina-vvv@mail.ru

