

Філіна В.А.

аспірантка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Житомирського державного університету імені Івана Франка

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ДЗЮДО НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ 16 – 17 РОКІВ

Протягом останніх років сучасний погляд на здоровий спосіб життя викликав інтерес до оздоровчих систем та засобів забезпечення тренування, заснованим на нерозривному зв'язку тіла і свідомості. Крім того, на даний час підвищився інтерес населення до занять різними видами єдиноборств. Погіршення психоемоційного стану та здоров'я мимоволі призводить до зниження інтелектуальної діяльності. Дзюдо, на думку багатьох дослідників, є одним з найкращих засобів для покращення фізичного, розумового та психоемоційного стану школярів. В статті визначено рівень ситуативної тривожності та проведено тестування за методикою Спілберґера-Ханіна серед школярів 16 – 17 років, які займаються дзюдо. А також зроблено порівняльний аналіз динаміки показників психоемоційного стану хлопчиків та дівчаток 16 – 17 років в процесі експерименту.

Ключові слова: дзюдо, психоемоційний стан, тривожність, фізичний розвиток, школярі, тестування, засоби.

Valentina Filina. The influence of judo classes on the psycho-emotional state of schoolchildren aged 16–17.

The problem of improving the health of children, as well as strengthening their physical, mental and spiritual health is one of the most important tasks of the state. The process of judo training is accompanied by the alternation of different emotional states. These states are positive or negative, depending on a number of reasons. During the struggle, emotional states change. It depends on the course of the match. Emotion management and the ability to maintain a stable psycho-emotional state is produced by a judoka in the process of gaining sports experience. In recent years, the modern view of healthy living has aroused interest in health care systems and educational institutions based on the inextricable link between body and mind.

In addition, public interest in various types of martial arts has now increased to ensure good physical shape and health. Deterioration of psycho-emotional state and health involuntarily leads to a decrease in intellectual activity. Judo, according to many researchers, is one of the best ways to improve the physical, mental and emotional state of students. The article identifies the level of situational anxiety and tests (Spielberger-Hanin) among schoolchildren aged 16-17 who practice judo. And also the comparative analysis of dynamics of indicators of a psychoemotional condition of boys and girls of 16 – 17 years in the course of experiment is made. The results of research have shown that judo classes have a positive effect on the psycho-emotional state of students, meet the age, functional, physical and mental characteristics of boys and girls 16 – 17 years and can be used to solve health problems of judo practitioners.

Key words: judo, psychoemotional state, anxiety, physical development, schoolchildren, testing, means.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Проблема покращення здоров'я дітей та зміцнення їх фізичного, психічного та духовного здоров'я є однією з найважливіших завдань держави. На думку дослідників (Ю. М. Носко, Е. А. Єрьоменко, Т. М. Дука), негативний вплив на самопочуття школярів посилюють наступні чинники: забруднення атмосфери та навколишнього середовища, шкідливі звички, порушення сну, відпочинку і харчування, малорухомий спосіб життя, велика кількість стресових ситуацій тощо [6, 7, 10]. Всі ці фактори завдають непоправної шкоди здоров'ю та руйнують життєво важливі системи організму дітей стверджує Г. П. Грибан [4].

Відвідування спортивних секцій, в яких заняття проводяться з інструктором або тренером, може допомогти дітям поліпшити емоційний стан [5]. В. І. Воронова вважає, що діти, які займаються спортом, менше страждають від емоційного дискомфорту, тривожності та більш активні, відкриті для спілкування з однолітками [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На думку дослідників (С. В. Ткаченко, Л. М. Кузьомко, В. В. Філіпова) на успіх навчальної діяльності в дзюдо впливає психологічний стан. Психічні розлади, такі як тривожність і депресія (В. М. Титаренко, Ю. Н. Тропин, Р. С. Уейнберг), можуть виникнути в ранньому віці. На це впливає ряд причин, таких як: несприятливі умови життя, булінг в школі, а також відсутність довірливих відносин з батьками. Діагностувати розлад в дитинстві дуже складно, так як характерні для порушень симптоми найчастіше вказують на вік. Крім діагностики розладів важлива також і профілактика засобами рухової активності [1, 15, 16].

Дослідженням проблеми психічних станів людини займалися В. Б. Нечерда, Е. А. Єрьоменко, С. М. Самонов, О. М. Фотуйма та ін. [17, 9]. В психології спорту вивченням психічних станів займалися Г. Н. Арзютов, П. Ф. Рибалко, О. С. Хоменко, В. Л. Жуков, С. В. Чередніченко, А. В. Леоненко, А. Г. Макалов, С. В. Романина, А. В. Родіонов, Ю. В. Хорева, О. А. Чернікова та ін. [2, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20]. Встановлено, що спортивна діяльність в дзюдо, вимагає прояву тривожності і агресивності в рамках існуючих правил і умов діяльності (В. І. Воронова, 2007). Одним із методів профілактики підвищеної тривожності та депресії є заняття в спортивній секції з дзюдо, які, з одного боку, підвищують рівень фізичної активності, а з іншого – можуть допомогти дітям стати більш організованими та комунікабельними з однолітками. При цьому позитивний вплив на психоемоційний стан школярів від відвідування спортивних секцій з дзюдо до цього часу вивчався недостатньо що і визначило актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана згідно плану НДР кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка згідно

теми: «Теоретико-методичні засади удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах» номер державної реєстрації НДР: УкрІНТЕІ 0114U003978.

Мета дослідження: вивчити вплив занять дзюдо на психоемоційний стан школярів 16 – 17 років.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та узагальнити наукові дані про вплив занять дзюдо на емоційний стан школярів.
2. Визначити рівень ситуативної тривожності та провести тестування за методикою Спілбергера-Ханіна серед школярів 16 – 17 років, які займаються дзюдо.
3. Зробити порівняльний аналіз динаміки показників психоемоційного стану учнів 16 – 17 років в процесі експерименту.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукової літератури, спостереження, бесіди, тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи № 20 м. Житомира протягом вересня – травня 2020 – 2021 рр. В експерименті брали участь група хлопчиків (15 чол.) та група дівчаток (15 чол.) 16 – 17 років. До початку тренувань ніхто з дітей не займався дзюдо, всі учні були віднесені до основної медичної групи.

За експериментальною програмою школярі займалися 1,5 години, по 3 рази на тиждень в позаурочний час. Під час занять дзюдо, діти вивчали елементи правильного падіння під час виконання технічних дій, техніко-тактичні прийоми, виконували загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи, грали в спортивні та рухливі ігри для розвитку та удосконалення фізичних, морально-вольових якостей. Оцінка впливу занять дзюдо на психоемоційний стан дітей 16 – 17 років проводилася за методикою Спілбергера-Ханіна. Цей тест відноситься до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан [20].

Під час проведення опитування використовувалися такі судження ситуативної тривожності: 1) я спокійний; 2) мені нічого не загрожує; 3) я напружений; 4) я внутрішньо скутий; 5) я відчуваю себе вільно; 6) я засмучений; 7) мене хвилюють можливі невдачі; 8) я відчуваю душевний спокій; 9) я тривожний; 10) відчуваю внутрішнє задоволення; 11) я впевнений в собі; 12) я нервую; 13) я не знаходжу собі місця; 14) я збуджений; 15) я не відчуваю скутості, напруження; 16) я задоволений; 17) я стурбований; 18) я надто стурбований; 19) мені радісно; 20) мені приємно.

Можна відзначити помірну реактивну тривожність і, що дуже важливо, високий рівень особистісної тривожності у школярів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники психоемоційного стану хлопчиків та дівчаток 16 – 17 років до експерименту

Показники, одиниці вимірів	Результати ($x \pm m$)		Рівні	
	(n хл. = 15)	(n дівч. = 15)	(n хл. = 15)	(n дівч. = 15)
Реактивна тривожність, бали	37,4±1,6	36,3 ±1,5	Помірний	Помірний
Особистісна тривожність, бали	46,98±1,83	47,95±1,85	Високий	Високий

При повторному тестуванні було виявлено, що показники реактивної тривожності залишилися на помірному рівні, в той же час показники особистісної тривожності знизилися і перейшли з високого в помірний рівень (табл. 2).

Таблиця 2

Показники психоемоційного стану хлопчиків та дівчаток 16 – 17 років після експерименту

Показники, одиниці вимірів	До експерименту ($x \pm m$)		Рівні ???	
	(n хл. = 15)	(n дівч. = 15)	(n хл. = 15)	(n дівч. = 15)
Реактивна тривожність, бали	33,7±1,4	30,5 ±1,4	Помірний	Помірний
Особистісна тривожність, бали	42,3±1,5	43,2±1,3	Помірний	Помірний

Динаміка показників психоемоційного стану школярів в процесі експерименту представлена в табл. 3 і свідчить про те, що у дітей в результаті занять дзюдо покращилися показники психоемоційного стану, знизився рівень реактивної та особистісної тривожності.

Таблиця 3

Динаміка показників психоемоційного стану хлопчиків та дівчаток 16 – 17 років в процесі експерименту

Показники, одиниці вимірів	До експерименту ($x \pm m$)		Після експерименту ($x \pm m$)		P
	(n хл. = 15)	(n дівч. = 15)	(n хл. = 15)	(n дівч. = 15)	
Реактивна тривожність, бали	37,4±1,6	36,3 ±1,5	33,7±1,4	30,5 ±1,4	< 0,05
Особистісна тривожність, бали	46,98±1,83	47,95±1,85	42,3±1,5	43,2±1,3	< 0,05

Висновки. Таким чином, дослідження показали, що заняття дзюдо позитивно впливають на психоемоційний стан школярів, відповідають віковим, функціональним, фізичним і психічним особливостям хлопчиків та дівчаток 16 – 17 років і можуть застосовуватися з метою вирішення оздоровчих завдань школярів. В результаті занять дзюдо покращилися показники психоемоційного стану, знизився рівень реактивної та особистісної тривожності.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення психологічної підготовки учнів 10 – 11 класів до змагальної діяльності.

Література

1. Ананченко К. В., Хацаюк О. В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства. Харків, 2018. № 14. С. 4–18.
2. Арзютов Г. Н. Психическая подготовка к соревнованиям и оптимальное боевое состояние дзюдоиста. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: [сб. научн. тр.]. Харьков: ХХПИ, 1997. № 1. С. 24–26.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з паєрліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Вип. 11. С. 102–110
5. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Гирьовий спорт як основа розвитку силових якостей студентів в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 18. С. 75–78.
6. Дука Т. М. Збереження та зміцнення психічного здоров'я дітей засобами інноваційних технологій. Умань АЛМІ, 2017. С. 15–18.
7. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Вип. 11 (119), 2019. С. 71–79.
8. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. Психологический журнал, 2001.Т. 22. № 1. С. 104–116.
9. Нечерда В. Б., Єрьоменко Е. А., Самонов С. М. Прийоми регуляції і саморегуляції психічних станів спортсмена бойового хортингу. Ірпінь, 2021. Ч. 1. С. 91–102.
10. Носко Ю. М. Збереження і зміцнення фізичного, психічного емоційного, соціального, духовного здоров'я майбутніх педагогів закладів початкової освіти. К., 2018. № 3. С. 373–376.
11. Отравенко О. В. Компетентнісний підхід як складова частина якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в закладах вищої освіти. Вісник Луганського Нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка, 2018. № 4 (318). С. 21–29.
12. Рибалко П. Ф., Хоменко О. С., Жуков В. Л., Чередніченко С. В., Леоненко А. В. Формування професійних компетентностей в одноборців високої кваліфікації в умовах значного психофізичного навантаження. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. № 74 (Т. 1). С. 133–138.
13. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. Х., 2013. 112 с.
14. Романина Є. В., Хорева Ю. В.. Дестабилизирующие факторы соревновательной деятельности волейболистов. Спортивный психолог. № 3, 2014. С. 38–43.
15. Титаренко В. М., Тропин, Ю. Н. Динамика показателей соревновательной деятельности борцов высокой квалификации. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2018. 1(75). С. 53–57.
16. Уейнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры. К. Олимпийская литература, 2001. С. 211–225.
17. Фотуйма О. М. Саморегуляція ситуативної агресії в діяльності спортсмена. Тернопіль, 2003. С. 152–154.
18. Хоменко Н. В. Особливості негативних психічних станів та їх сутнісні характеристики. Полтава, 2017. С. 92–94.
19. Черникова О. А. Психологические особенности спортивной эмоции. Спортивный психолог. 2008. № 3(15). С. 77–84.
20. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) [Електронний ресурс]. 2019. Режим доступу до ресурсу: https://www.lnu.edu.ua/lifesafety/wpcontent/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf.

References:

1. Ananchenko K. V., Khatsaiuk O. V. Osoblyvosti trenuvalnoho protsesu ta tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti dziudoistiv-veteraniv. Yedynoborstva. Kharkiv, 2018. № 14. S. 4–18.
2. Arziutov H. N. Psykhycheskaia podhotovka k sorevnovanyiam y optimalnoe boeoe sostoianye dziudoysta. Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskyykh spetsyalnostei: [sb. nauchn. tr.]. Kharkov: KhKhPY, 1997. № 1. S. 24–26.
3. Voronova V. I. Psykholohiia sportu : navch. Posibnyk.K.: Olimpiiska literatura, 2007. 298 s.
4. Hryban H. P., Mychka I. V. Pedahohichni zasady navchannia sylovykh vprav z paerliffynhu studentskoi molodi v osvitnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia. Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. un-tu imeni Ivana Ohiiienka. Fyzychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny [redkol.: I.I. Stasiuk (vidp. red.) ta in.]. Kamianets-Podilskyy: Kamianets-Podilskyy natsionalnyi universytet imeni Ivana Ohiiienka, 2018. Vyp. 11. С. 102–110.
5. Hryban H. P., Tkachenko P. P. Hyrovyi sport yak osnova rozvytku sylovykh yakosteiv studentiv v osvitnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia. Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. K.: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 2018. Vyp. 5 (99) 18. S. 75–78.
6. Duka T. M. Zberezhennia ta zmitsnennia psykhychnoho zdorovia ditei zasobamy innovatsiinykh tekhnolohii. Uman ALMI, 2017. S. 15 – 18.
7. Ieromenko E. A. Znachymist tsinnosteiv fizychnoi kultury ta osnov zdorovia dlia studentiv i kursantiv, yaki zaimaiutsia

boiovym khortynnom. Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Vyp. 11 (119), 2019. S. 71–79.

8. Maklakov A. H. Lychnostni adaptatsyonni potentsyal: eho mobylzatsiya y prohnozyrovanye v ekstremalnuh usloviyakh. Psykholohycheskyi zhurnal, 2001. T. 22. № 1. S. 104–116.

9. Necherda V. B., Yeromenko E. A., Samonov S. M. Pryiomy rehuliatcii i samorehuliatcii psykhychnykh staniv sportsmena boiovoho khortynhu. Irpin, 2021 Ch. 1. S. 91–102.

10. Nosko Yu. M. Zberezhennia i zmitsnennia fizychnoho, psykhychnoho emotsiinoho, sotsialnoho, dukhovnoho zdorovia maibutnykh pedahohiv zakladiv pochatkovoї osvity. K., 2018. № 3. S. 373–376.

11. Otravenko O. V. Kompetentnisnyi pidkhd yak skladova chastyna yakisnoi pidhotovky maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury v zakladakh vyshchoї osvity. Visnyk Luhanskoho Nats. un-tu im. Tarasa Shevchenka, 2018. № 4 (318). S. 21–29.

12. Rybalko P. F., Khomenko O. S., Zhukov V. L., Cherednichenko S. V., Leonenko A. V. Formuvannia profesiinykh kompetentnostei v odnobortsiv vysokoi kvalifikatsii v umovakh znachnogo psykhyfizychnoho navantazhennia. Pedahohika formuvannia tvorchoї osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. Zaporizhzhia, 2021. № 74 (T. 1). S. 133–138.

13. Rodyonov A. V. Vlyianye psykholohycheskykh faktorov na sportyvnyi rezultat. Kh., 2013. 112s.

14. Romanyna Ye. V., Khoreva Yu. V.. Destabylizyruuiushchye faktoru sorevnovatelnoi deiatelnosti voleibolystov. Sportyvnyi psykholoh. № 3, 2014. S. 38–43

15. Tytarenko V. M., Tropyn, Yu. N.. Dynamyka pokazatelei sorevnovatelnoi deiatelnosti bortsov vusokoi kvalifikatsyy. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, 2018. 1(75). S. 53–57.

16. Ueinberh R. S., Gould D., Osnovu psykholohyy sporta y fizycheskoi kultury. K. Olympyskaia lyteratura, 2001. S. 211–225.

17. Fotuima O. M. Samorehuliatcii sytuatyvnoi ahresii v diialnosti sportsmena. Ternopil, 2003. S. 152–154.

18. Khomenko N. V. Osoblyvosti nehatyvnykh psykhychnykh staniv ta yikh sutnisni kharakterystyky. Poltava, 2017. S.92–94.

19. Chernykova O. A. Psykholohycheskye osobennosti sportyvnoi emotsyy. Sportyvnyi psykholoh. 2008. №3(15). S.77–84.

20. Otsinka rivnia sytuatyvnoi (reaktyvnoi) tryvozhnosti (Test Spilberhera-Khanina) [Elektronnyi resurs]. 2019. Rezhym dostupu do resursu: https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).33

УДК 796/799

*Ягодзінський В. П.,
кандидат педагогічних наук, начальник кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса)*

*Кісілюк О. М.,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса)*

*Хлібович І. В.,
співробітник Служби безпеки України (м.Хмельницький)*

*Родіонов М. О.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії*

*Іванов С. В.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії*

*Десятка О. А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії*

*Положенко Д. П.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту*

Військової академії

*Краснопольський М. М.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії*

ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ДО НЕОБХІДНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ДО ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ

Метою статті визначено – дослідити мотивацію курсантів до занять військово-прикладними видами спорту під час спортивно-масової роботи у ВВНЗ. Для досягнення мети дослідження ми провели анкетування, використовуючи розроблену нами анкету, яка містить 7 запитань. Дослідження проводилося у Військовій академії (м. Одеса). В анкетуванні ньому взяли участь 508 курсантів. З'ясовано, що понад 95 % курсантів переконані у позитивному впливі занять фізичною підготовкою і спортом на ефективність їх майбутньої професійної діяльності, згуртування підрозділів, формування навичок взаємовиручки, взаємодопомоги, створення здорової моральної атмосфери у військовому колективі. 57,5% курсантів вважає, що інтерес до занять під час спортивно-масової роботи можна підвищити за рахунок впровадження популярних військово-прикладних видів спорту. 96,5% курсантів впевнені, що фізичні якості та військово-прикладні навички, які розвиваються у процесі занять військово-прикладними