

УДК 796.011

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В НЕСТАНДАРТНЫХ УСЛОВИЯХ

Кокова Е. И., заместитель начальника кафедры физической подготовки, Сибирский юридический институт МВД России кандидат педагогических наук, доцент;

Копылов Ю. А., старший научный сотрудник, Центр естественнонаучных основ физического воспитания кандидат педагогических наук, профессор Российской академии естествознания

Исследование показало, что бокс в лесу более эффективно формирует психофизиологические качества студентов высших учебных заведений, по сравнению с боксом в спортзале.

Ключевые слова: психофизиологические качества, высшие учебные заведения, психические качества, личность человека, занятия боксом, лесной массив.

FORMATION OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL QUALITIES STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS UNDER STANDARD CONDITION

Kokova E. I., Deputy Head of the Department of Physical Training, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;

Kopylov Yu. A., Senior Researcher, Center for Natural Science Fundamentals of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of the Russian Academy of Natural Sciences

The study showed that boxing in the forest more effectively forms the psychophysiological qualities of university students, compared to boxing in the gym.

Keywords: psychophysiological qualities, higher education institutions, mental qualities, person's personality, boxing classes, Forest.

Для успешной профессиональной деятельности человека большое значение имеет комплекс психофизиологических качеств (ПФК) – слуховых и визуальных анализаторов, оперативной и долговременной памяти, концентрации, быстроты переключения внимания, эмоций и волевых показателей, психической устойчивости [2].

Индикатор внимания, включенный в комплекс ПФУ, является чрезвычайно существенным компонентом. Ценность внимания состоит в том, что от него зависит эффективность мыслительной деятельности, усвоение знаний, согласованности моторной активности. Эффективность почти каждого движения человека обусловлено вниманием [5].

Формирование ПФК является перспективным в процессе физкультурных и спортивных занятий [4]. Для этой цели подходят, в том числе, различные виды единоборств, моделирующие жизненные ситуации на фоне экстремальных психофизических нагрузок [6], которые воспитывают не только двигательные качества, но и ПФК [3].

До настоящего времени связь между двигательной активностью в нестандартных условиях и индивидуальными ПФК студентов высших учебных заведений остается недостаточно изученной, что послужило предпосылкой для наших исследований.

Была сформулирована цель научного эксперимента – развитие компонентов ПФК на занятиях боксом в нестандартных условиях.

В исследовании приняли участие студенты педагогических вузов. Контрольная (КГ) группа состояла из 15 человек, экспериментальная (ЭГ) – из 16 человек.

КГ занималась тренировочной программой по боксу в спортзале.

ЭГ занималась аналогичной программой, но в условиях повышенных требований к проявлению ПФК – в лесу. Это позволяет использовать дополнительную нагрузку на основные органы чувств – зрение, слух и осязание – лесная зона снижает четкость видения соперника, изменяет освещенность, создает блики от листвы и деревьев, снижает слышимость команд тренера, меняет плотность почвы (листва и трава под ногами, рыхлая почва, лужи после дождя, снег), корни деревьев, выбоины, хвоя, неровная земля).

Содержание тренировочных занятий по боксу [1] в КГ и ЭГ было одинаковым. В ходе учебных занятий были изучены следующие технические действия:

Стойки и движения, финты.

Удары:

- правой и левой прямой в голову (на месте и с движениями);
- правой в туловище прямой;
- в голову прямой в ответ на удар соперника левой в голову;
- левой в корпус прямой;
- повторный прямой левой в голову и левой по корпусу;

– серия прямых атак и защита от них.

Защита:

– подставка ладони;

– отклонение тела;

– подставка руки, согнутой в локте;

– отклонение тела вправо от прямого левого удара в голову;

– отбив правой ладонью влево;

– отклонение вправо с поворотом тела вправо;

– подставка левого плеча от прямого правой в голову.

Бой с противником, который находится в правой позиции.

Бой с воображаемым противником.

Свободный бой с партнером.

Продолжительность эксперимента составляла 30 занятий. Продолжительность каждой тренировки составляла 90 минут (15 минут – разминочные упражнения и организационные мероприятия; 75 минут – основная часть занятия). В неделю проводилось 2 занятия.

В исследовании использовались следующие методы:

1. Жизненная емкость легких, л. Определялась с помощью суховоздушного спирометра «СС-34».

2. Тест Динейки на психофизическую устойчивость. Гимнастическая палка была помещена вертикально одним концом на ладонь ведущей руки. Держали палку вертикальное максимальное количество времени, с.

3. Тест Штанге. Для оценки функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем была определена продолжительность максимальной произвольной задержки дыхания после вдоха.

4. Тревожность, баллы. Испытуемые оценивали тревожность по пятибалльной шкале – оценка 1 балл при полном отсутствии тревожности, оценка 2 – некоторая тревожность, оценка 3 – периодическая сильная тревожность, оценка 4 – постоянная сильная тревожность, оценка 5 баллов – сильнейшая тревожность.

5. Сложный тест Ромберга. Оценивает эффективность работы нервной системы. Стоя, глаза закрыты, пятка одной ноги касается носка другой, руки вперед. Фиксировали время устойчивого положения тела, с.

6. Оценка уровня внимания. Студентам представляли таблицу с числами от 1 до 25, расположенными в произвольном порядке. Была дана установка найти все числа в возрастающей последовательности. Время на выполнение задания определялось в секундах.

7. Оценка интереса к занятиям по боксу. Студенты двух групп оценивали свой интерес по пятибалльной шкале. Высокий уровень – 5 баллов; средний – 4 балла, низкий – 3 балла, очень низкий – 2 балла, а самый низкий – 1 балл.

Мониторинг КГ и ЭГ проводился в начале и в конце эксперимента.

Результаты исследования

В начале исследования не было статистически значимых различий базовых показателей в двух группах студентов.

После педагогического эксперимента было выявлено следующее. Психофизические качества в КГ и ЭГ соответственно имели следующие величины ($M + m$):

– время выполнения теста Ромберга, с: 37,11+1,02 и 43,16+1,04;

– тревожность, баллы: 3,62+0,4 и 2,56+0,2;

– жизненная ёмкость лёгких, л: 3,01+ 0,05 и 3,62+0,04;

– проба Штанге, с: 43,02+ 1,23 и 59,24+ 1,47;

– тест Динейки, с: 57,22+ 3,14 и 79,87+3,16;

– время выполнения теста на внимание, с: 438,27+34,52 и 305,68+ 32,87;

– уровень интереса к занятиям, баллы: 3,56+0,11 и 4,37+0,11.

Итоговые показатели ПФК у студентов группы ЭГ были статистически более высокими ($p < 0,05-0,001$), по сравнению с результатами, полученными в группе КГ.

Выявлено, что занятия боксом в условиях лесного массива более эффективно формируют ПФК по сравнению с проведением аналогичных занятий боксом в спортивном зале.

Все эти преимущества открывают большие возможности для совершенствования системы обучения студентов высших учебных заведений. Поэтому разработка и внедрение метода формирования ПФУ на занятиях по боксу в нестандартных условиях является весьма перспективной задачей.

Список источников

1. Булычев, А. И. Бокс: учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими) / А. И. Булычев. – М.: Физкультура и спорт, 1965. 200 с.
2. Гаджиева, У. Б. Профессионально значимые психофизиологические качества личности и их профессиональная обусловленность / У. Б. Гаджиева // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. Челябинск: Два комсомольца, 2013. С. 14–16.
3. Дорофеева, Н. В. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей в адаптации к спортивной деятельности с повышенными требованиями к нейромоторной сфере (на примере каратэ-до) / Н. В. Дорофеева: дис. . канд. биол. Наук. Новокузнецк, 2000. 142с.
4. Казин, Э. М. Индивидуальные психофизиологические особенности человека и их значение в спортивной деятельности (на примере спортсменов-каратистов) / Э. М. Казин, Н. А. Литвинова, Н. В. Дорофеева // Валеология. 2000. № 2. С. 47–52.
5. Кокова, Е. И. Тренировка произвольного внимания студентов высших учебных заведений / Е. И. Кокова, Ю. А. Копылов // Novaum.ru. № 15. 01.10.2018.

6. Литвинова Н. А. Индивидуальные психофизиологические особенности человека и их значение в спортивной деятельности (на примере спортсменов-каратистов) / Н. А. Литвинова, Э. М. Казин, Н. В. Дорофеева // Валеология. 2000. № 2. С. 47–52.