

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РУКОПАШНЫМ БОЕМ НА СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ И ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



*Кузьмин В.В. – соискатель
кафедры психологии
РГУФКСМиТ
E-mail: kuzi246@mail.ru*

Ключевые слова: рукопашный бой, младшие школьники, психология спорта, психические состояния, тревожность, мотивация, агрессивность.

Keywords: hand-to-hand fight, younger children's, sports psychology, mental conditions, uneasiness, motivation, aggression.

Резюме. В работе представлены результаты исследований, проводимых с целью выявления в процессе обучения младших школьников рукопашному бою личностных характеристик и психических состояний: уровня тревожности, мотивации достижения, состояния агрессивности.

Актуальность работы. Работа направлена на решение актуальной научной проблемы, сущность которой состоит в недостаточной эффективности функционирования системы подготовки младших школьников по рукопашному бою в аспекте формирования их моральных и волевых качеств; преобладании в учебно-тренировочном процессе технической стороны обучения над воспитательной; целесообразности разработки и реализации психолого-педагогических условий по формированию психических состояний младших школьников в процессе занятий рукопашным боем.

Методы исследования: педагогическое наблюдение; опросные методы (шкала ситуативной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина; тест-опросник А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения; диагностика состояния агрессии по опроснику "Басса – Дарки).

Исследование проводилось на базе муниципального оздоровительного учреждения санаторного типа городского округа Балашиха

Summary. In work results of the researches are conducted for the purpose of identification of personal characteristics and mental conditions: level of anxiety, motivation of achievement, an aggression condition in the course of younger children's training to hand-to-hand fight.

Московской области "Санаторно-лесная школа "Полянка". В исследовании приняли участие 22 ученика 1 – 4 классов, занимающихся физической подготовкой по стандартной школьной программе и составивших контрольную группу, и 15 учеников тех же классов, дополнительно посещающих кружок рукопашного боя и вошедших, соответственно, в экспериментальную группу.

В процессе исследования типов личности по опроснику Айзенка, были получены результаты по шкалам экстраверсии и интроверсии. Установлено отсутствие в контрольной и экспериментальной группе учащихся с высоким уровнем интроверсии. Кроме того, определено, что в экспериментальной группе преобладают ученики с экстраверсивным типом личности.

При изучении показателей ситуативной и личностной тревожности, установлено, что в экспериментальной группе по сравнению с контрольной преобладает низкий уровень тревожности: в контрольной группе показатели

СТ: низкий уровень – 68,2%, умеренный – 31,8%, в экспериментальной эти показатели составили 93,3% и 6,7%; по ЛТ: низкий уровень – 27,3%, умеренный – 72,7% – в контрольной группе; низкий уровень – 86,7%, умеренный – 13,3% – в экспериментальной группе).

Результаты исследования показали, что в целом юные рукопашники имеют более низкий уровень тревожности в отличие от детей, не занимающихся данным видом спорта. Занятия рукопашным боем способствуют "испарению" отрицательных эмоций, вследствие чего у юных спортсменов наблюдается некоторое снижение тревожности. По цифровым показателям тревожность не снижается до очень низких показателей, а напротив близка к умеренной.

При диагностике двух обобщенных устойчивых мотивов личности установлено, что в контрольной группе ни один учащийся не мотивирован на достижение успеха, в экспериментальной группе у 46,7% учащихся доминирует именно мотивация достижения успеха. Самый высокий показатель по результатам теста в контрольной группе составил 144 балла, а самый низкий в экспериментальной – 147 баллов.

По результатам повторного тестирования младших школьников, участвующих в исследовании, на измерение мотивации достижения, у всех младших школьников экспериментальной группы, доминирует стремление к успеху, что порождает высокую активность, настойчивость и упорство в достижении поставленных целей.

При обработке опросника "Басса – Дарки", с помощью которого осуществлялась диагностика состояния агрессии, были определены индексы враждебности и агрессивности. Индекс враждебности, превышающий норму в экспериментальной группе составил 26,7% от числа учащихся данной группы, в контрольной группе норма превышена всего на 4,5%. В контрольной группе все значения индекса агрессивности оказались ниже нормы, а в экспериментальной: ниже нормы – 40%; в пределах нормы – 60%.

На втором этапе исследования индексы враждебности и агрессивности в контрольной и экспериментальной группах остались на прежнем уровне.

Обработка и анализ полученного фактического материала с помощью математической статистики выдали следующие результаты:

Согласно оценки различий по t – критерию Стьюдента обнаруженные различия между экспериментальной и контрольной группами оказались значимы для ситуативной и лич-

ностной тревожности ($p \leq 0,001$), мотивации достижения ($p \leq 0,001$), большинства параметров агрессивности (физическая агрессия ($p \leq 0,001$), обида ($p \leq 0,01$), подозрительность ($p \leq 0,01$), вербальная агрессия ($p \leq 0,001$), чувство вины ($p \leq 0,01$), а также индексы враждебности и агрессивности ($p \leq 0,001$)). Таким образом, на 0,1% уровне значимости первоначальное предположение подтвердилось, действительно, у младших школьников, занимающихся рукопашным боем, ниже уровень тревожности, доминирует мотивация достижения успеха, выше уровень агрессивности по сравнению с младшими школьниками, не занимающимися данным видом спорта.

Факторный анализ результатов исследования позволил выявить ряд наиболее значимых факторов, условно обозначенных нами следующим образом:

в контрольной группе: фактор агрессивности, фактор косвенной агрессии, фактор личностной тревожности;

в экспериментальной группе: фактор враждебности, фактор ситуативной тревожности, фактор мотивации достижения.

Таким образом, в результате проведенного исследования гипотеза о наличии взаимосвязи между занятиями рукопашным боем и формированием социально значимых свойств личности и психических состояний детей младшего школьного возраста посредством целенаправленного психолого-педагогического руководства учебно-тренировочным процессом подтвердилась.

Выводы:

1. При примерно равных характеристиках типов личности детей младшего школьного возраста, принимавших участие в исследовании, занятия рукопашным боем посещают учащиеся с более выраженной экстраверсивностью, что позволяет сделать вывод об осознанности выбора вида спорта. При этом занятия рукопашным боем снижают и контролируют в диапазоне средних значений уровень нейротизма юных спортсменов, что делает их более эмоционально устойчивыми и менее напряженными при реализации своей спортивной и учебной деятельности.

2. Экспериментально доказано, что вследствие занятий рукопашным боем происходит снижение тревожности. Регулярные тренировки способствуют снижению уровня ("испарению") отрицательных эмоций вместе с затрачиваемой энергией.

3. Полученные результаты исследования в области мотивации дают основания полагать,

что учащиеся, посещающие секцию рукопашного боя, в большей степени, в отличие от учащихся контрольной группы, мотивированы на достижение успеха. Они стремятся к положительному исходу своей спортивной и учебной деятельности. Данное обстоятельство порождает у индивида чувство уверенности в себе, ощущение собственной значимости, силы, адекватности.

4. Одна из причин повышенной агрессии, которая выявлена у школьников, составляющих экспериментальную группу – высокая мотивация достижения успеха. Занятия рукопашным боем создают условия душевного равновесия

через управляемое эмоциональное реагирование. Они могут служить и способом эмоциональной разрядки как форме своего рода очищения. Ведущая же роль занятий рукопашным боем в контроле агрессивных тенденций.

5. Исследование влияния занятий рукопашным боем на психические состояния детей младшего школьного возраста показало, что для детей, занимающихся рукопашным боем, по сравнению с детьми, не занимающимися данным видом спорта, характерны высокий уровень мотивации достижения, эмоциональная устойчивость, уверенность, агрессивность, экстрасерия, твердость характера и самоконтроль.

Литература.

1. Гербачевский В.К. Мотивация и уровень притязаний личности // Психодиагностические методы. – Л., 1976.
2. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: уч. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 03100 "Педагогика и психология" / О.Б.Дарвиш; под ред. В.Е.Клочко. – М.: Изд-во Владос-ПРЕСС, 2005. – 264 с.
3. Исследование уровня сформированности реальных учебных возможностей и нравственных качеств личности младших школьников / Абдулаева Н.А. // Спортивный психолог. – 2006. – №2(8). – с.81-84.
4. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой. Научные основы / А.А.Кадочников. – М.: Издательский дом "Грааль", 2003. – 286 с.: ил.
5. Киселев Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности. – М., Знание, 1981. – 64с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: -3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, СпортАкадем-Пресс, 2008. – 544 с., ил.
7. Непопалов В.Н., Романина Е.В., Родионов А.В. Психические процессы и личность: уч. пособие / В.Н.Непопалов, Е.В.Романина, А.В.Родионов. – М.: Физическая культура, 2009. – 224 с.
8. Передельский А.А. Философия, педагогика и психогигиена единоборств: уч.пособие / А.А.Передельский. – М.: Физическая культура, 2008. – 240 с.
9. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд "Мир", 2004. – 576 с.
10. Саморегуляция психических процессов и эмоционального состояния спортсменов в каратэ Киокусинкай. / Захаров О.Ю. // Спортивный психолог. – 2008. – №2(11). – с.77-78.
11. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: Учебное пособие. – М.: Академический Проект; Трикста, 2005. – 128 с.
12. Иванов А.А. Мастерство педагога по физической культуре и спорту / Иванов А.А., Зюрин Э.А. // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2011. - N 2. - С. 74-76.
13. Качулина Н.Н. Военно-патриотическое воспитание на примере спортивного общества "Сокол" /Качулина Наталья Николаевна // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2012. - N 1. - С. 75-77.