



Столыпинский  
вестник

Научная статья

Original article

УДК 796

**ФАКТОР ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В  
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

**FACTOR OF PSYCHO-PHYSICAL STATE OF SCHOOLCHILDREN IN  
PHYSICAL EDUCATION**

**Еременко Егор Андреевич**, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (350015 Россия, г. Краснодар, ул.им. Буденного, д. 161), тел. 8 (861) 255-35-17

**Eremenko Egor Andreevich**, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism (350015 Russia, Krasnodar, Budyonny st., 161), tel. 8 (861) 255-35-17

**Аннотация:** В настоящее время, в системе школьного обучения, достаточно много внимания уделяется формированию здоровой личности ребенка. Для реализации этого направления, разрабатываются и внедряются различные педагогические подходы, методики и технологии, способствующие развитию физических качеств учащихся школы. Отмечается так же, что занятия физической культурой и спортом в школьном возрасте, способствуют формированию психологически здоровой личности, имеющей правильные морально-психологические качества и нравственные установки. На психологические свойства личности воздействует не только специфика

физкультурно-спортивной деятельности, а и степень насыщенности стрессогенными и экстремальными ситуациями. В связи с вышеизложенным, в настоящей статье, автором предпринята попытка научного анализа и критического осмысления факторов психологического состояния школьников в физическом воспитании.

**Abstract:** At present, in the system of school education, a lot of attention is paid to the formation of a healthy personality of the child. To implement this direction, various pedagogical approaches, methods and technologies are being developed and implemented that contribute to the development of the physical qualities of school students. It is also noted that physical education and sports at school age contribute to the formation of a psychologically healthy personality with the right moral and psychological qualities and moral attitudes. The psychological properties of a person are affected not only by the specifics of physical culture and sports activities, but also by the degree of saturation with stressful and extreme situations. In connection with the foregoing, in this article, the author made an attempt to scientific analysis and critical understanding of the factors of the psychological state of schoolchildren in physical education.

**Ключевые слова:** развитие образование, обучение школьников, физическое воспитание, психологическое состояние, формирование личности, нравственные основы личности, психологическое здоровье, моральные качества.

**Keywords:** development of education, schoolchildren's education, physical education, psychological state, personality formation, moral foundations of personality, psychological health, moral qualities.

На свойства личности воздействует не только специфика спортивной деятельности, а и степень насыщенности стрессогенными и экстремальными ситуациями. Поэтому мы разделили выборку испытуемых ( $n=397$ ) еще и по видам спорта.

Были сформированы группы по следующим видам спорта: альпинизм (n=34), скалолазание (n=34) и дзюдо (n=41) отнесены в группу с высоким уровнем экстремальности. В группу с низким и средним уровнем экстремальности вошли такие виды спорта как гандбол (n=51), баскетбол (n=32), футбол (n=42), волейбол (n=35), бадминтон (n=48), спортивная гимнастика (n=45), плавание (n=35). Используя статистический критерий Краскела-Уоллиса, сравнивались средние значения по 4 методикам (методика многофакторного исследования личности Р.Б. Кеттелла (16 PF, форма С); методика диагностики психических состояний (по Г. Айзенку); методика оценки качества жизни (З.Ф. Дудченко); методика диагностики уровня адаптации В.И. Тимофеева, Ю.И. Филимоненко). [3, с. 104]

В таблице 1 представлены лишь те шкалы, по которым имеются достоверные различия.

Таблица 1. Средние значения личностных качеств и свойств испытуемых разных видов спорта, разделенных по степени экстремальности

	Духовные потребности (в баллах)	Н (робость-смелость) (в стенах)	I (жесткость-чувствительность) (в стенах)	М(практичность-мечтательность) (в стенах)	Н (прямолинейность-дипломатичность) (в стенах)	О (спокойствие-тревожность) (в стенах)	ВК (вегетативный коэффициент) (в стенах)
<b>Высокий уровень экстремальности</b>							
Альпинизм	74,12±6,09	7,65±1,28	5,44±1,83	4,56±1,76	4,76±1,72	4,76±1,97	1,02±0,75
Скалолазание	74,71±6,62	7,09±1,52	6,32±1,77	5,74±1,90	5,74±2,02	4,88±2,11	1,69±1,10
Дзюдо	77,56±7,99	7,78±1,39	4,73±2,10	4,51±1,72	4,30±1,90	4,37±1,88	1,17±1,00
<b>Средний и низкий уровень экстремальности</b>							
Гандбол	74,90±5,05	8,12±1,21	4,41±1,68	4,25±1,76	4,73±2,02	4,75±1,66	1,12±0,67
Баскетбол	77,81±8,32	7,97±1,31	4,22±1,83	3,91±1,59	4,44±1,88	3,91±1,61	1,10±0,81
Футбол	75,23±5,05	8,12±1,17	4,67±1,88	4,45±2,12	4,50±1,86	3,74±1,74	1,49±1,12
Волейбол	78,00±5,31	8,09±1,38	5,94±2,15	5,03±2,08	4,80±1,71	4,60±1,94	1,33±0,91

Бадмин-тон	77,92± 6,83	8,02±1,3 0	5,96± 1,73	5,25±1,79	5,63±1,76	5,02±1,83	1,33±0,95
Сп.гим-настика	75,33± 5,88	7,58±1,4 5	4,44± 1,78	4,56±1,85	4,47±1,67	4,76±1,73	0,93±0,56
Плавание	76,29± 6,46	7,71±1,43	4,69± 1,97	4,80± 1,71	5,74± 1,92	5,26± 1,92	1,28± 0,79
<b>Хи-квадрат</b>	<b>18,705</b>	<b>18,862</b>	<b>51,964</b>	<b>25,691</b>	<b>31,550</b>	<b>22,332</b>	<b>21,176</b>
<b>P</b>	<b>0,028</b>	<b>0,026</b>	<b>0,000</b>	<b>0,002</b>	<b>0,000</b>	<b>0,008</b>	<b>0,012</b>

Из 38 шкал по четырем методикам показатели семи шкал имеют достоверные различия: 1) методика оценки качества жизни (З.Ф. Дудченко) - духовные потребности; 2) методика многофакторного исследования личности Р.Б. Кеттелла (16 PF, форма С) - Н (робость-смелость); I (жесткость-чувствительность); М (практичность-мечтательность); N (прямолинейность-дипломатичность); О (спокойствие-тревожность); ВК (вегетативный коэффициент). [3, с. 242]

Наибольшая степень удовлетворенности духовных потребностей наблюдается среди учащихся школы, которые занимаются волейболом, бадминтоном и баскетболом. Несмотря на то, что у всех респондентов данный показатель достигает нормы, однако те, кто занимается спортом с высоким уровнем экстремальности (альпинизм, скалолазание) - имеют самые низкие средние значения среди всех сравниваемых групп.

Среди учащихся школы, занимающихся спортом высокого уровня экстремальности, наибольшее количество значимых различий у скалолазов. Рассмотрим шкалы, отнесенные к коммуникативному блоку (Н и N). [5, с. 34]

По фактору Н (робость-смелость) получены достоверные различия между скалолазами и гандболистами ( $p=0,026$ ), скалолазами и футболистами ( $p=0,043$ ), причем у гандболистов и футболистов показатели высокие. Это свидетельствует, скорее об особенностях темперамента учащихся школы, т.е. их холеричности. В игровых видах спорта необходимо умение взаимодействовать в команде, рисковать и быстро принимать решение.

По фактору N (прямолинейность-дипломатичность) в целом у всех учащихся школы показатели либо низкие, либо средние. Сравнивая скалолазов и дзюдоистов ( $p=0,039$ ), видно, что последние более прямолинейны, искренни и экспрессивны. Скалолазы умеют налаживать контакты с другими людьми, находить решения в сложных обстоятельствах. А если сравнить дзюдоистов с бадминтонистами ( $p=0,035$ ), пловцами ( $p=0,033$ ), то у этих учащихся школы (как и у скалолазов) отмечен более высокий уровень коммуникативной компетентности и сдержанности. [6, с. 70]

К интеллектуальному блоку относится фактор M (практичность-мечтательность), по которому найдены достоверные различия между скалолазами и гандболистами ( $p=0,014$ ), скалолазами и баскетболистами ( $p=0,003$ ). Получается, что наиболее насыщенная интеллектуальная жизнь присуща учащимся школы, занимающимся скалолазанием. У учащихся школы-баскетболистов хорошо получается решать конкретные задачи, не требующие воображения и креативных способностей.

К эмоциональному блоку относится фактор O (спокойствие-тревожность). Ключевым для нашего анализа будет устойчивость как один из факторов, влияющих на психологическое здоровье личности. Достоверные различия получены между футболистами и бадминтонистами ( $p=0,046$ ), футболистами и пловцами ( $p=0,015$ ). Бадминтонисты и пловцы чаще всего являются интровертированными личностями, которым легко потерять свою устойчивость, футболисты, напротив, - жизнерадостны, уверены в себе и своих силах, а значит и более устойчивы.

Значения по фактору I (жесткость-чувствительность) среди скалолазов не только самые высокие (6,32 стена), но также имеется 6 пар с достоверными различиями: скалолазание-гандбол, скалолазание-баскетбол, скалолазание-дзюдо, скалолазание-футбол, скалолазание-спортивная гимнастика, скалолазание-плавание. Опираясь на эти факты, можно сделать вывод о развитой эмпатии, эмоциональной чувствительности среди скалолазов. Выбор

ими этого вида спорта еще раз подчеркивает их романтическую натуру, стремление к новым переживаниям и любовь к путешествиям. [4, с. 793]

Анализируя данные по шкале «вегетативный коэффициент», можно отметить, у скалолазов он самый высокий (1,69). Сравнивая данные скалолазов и спортивных гимнастов ( $p=0,007$ ), можно сделать промежуточный вывод о необходимости проведения восстановительных процедур, причем для второй группы - более длительные во времени. В целом у всех учащихся школы очень низкие показатели вегетативного коэффициента, что, на наш взгляд, рассматривается как дефицит восстановительных мероприятий в межсоревновательный период.

На основании полученных данных удалось выявить достоверные различия у учащихся школы с высоким уровнем экстремальности по факторам I, M, N и шкале «вегетативный коэффициент». Скалолазы обладают высокой чувствительностью, эмпатийностью, общительны, стремятся к саморазвитию и самосовершенствованию. Дзюдоисты очень открыты и прямолинейны.

Среди учащихся школы со средним и низким уровнем экстремальной деятельности футболисты являются самыми устойчивыми, жизнерадостными и уверенными в себе. [2, с. 112]

Устойчивость, работоспособность, уверенность - это те качества личности, на которые в значительно большей степени влияет специфика вида спорта. А значит при исследовании влияния конкретного вида спорта на психику учащегося школы, планировании физических и психических нагрузок, а также интенсивности восстановительных процедур, следует учитывать показатели изученных факторов в зависимости от его экстремальности.

### Литература

1. Бракнис, Я. Д. Система дистанционной диагностики психофизического состояния учащихся на уроках физической культуры / Я. Д. Бракнис, В. Д. Кулажская // Прогрессивные технологии развития. – 2018. – № 12. – С. 239-243.

2. Доценко, Ю. А. Повышение эффективности процесса физического воспитания методами психофизического воздействия / Ю. А. Доценко // Донецк: Донецкий национальный университет, 2019. – С. 110-113.
3. Иванов, В. Д. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6. – № 2. – С. 103-107.
4. Кулиев, Б. С. Факторы, регулирующие деятельность по физическому воспитанию школьников / Б. С. Кулиев // Москва: Издательство "Перо", 2020. – С. 791-795.
5. Некоторые особенности воспитания психофизических качеств личности в сфере физической культуры / Н. С. Лапшина, Б. М. Сапаров, Т. Е. Могилевская [и др.] // Молодежь и наука. – 2020. – № 11. – С. 32-37.
6. Сапегина, Т. А. Адаптационные возможности физической культуры в оптимизации психофизического состояния студентов с ограниченными возможностями / Т. А. Сапегина // Педагогический вестник. – 2019. – № 11. – С. 69-71.

### References

1. Braknis, Ya. D. The system of remote diagnostics of the psychophysical state of students in physical education lessons / Ya. D. Braknis, V. D. Kulazhskaya // Progressive technologies of development. - 2018. - No. 12. – P. 239-243.
2. Dotsenko, Yu. A. Increasing the efficiency of the process of physical education by methods of psychophysical influence / Yu. A. Dotsenko // Donetsk: Donetsk National University, 2019. – P. 110-113.
3. Ivanov, V. D., Marandykina, O. V. Correction of the psychophysical state of students by means of physical culture // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. - 2021. - V. 6. - No. 2. – P. 103-107.
4. Kuliev, B. S. Factors regulating the activity of physical education of schoolchildren / B. S. Kuliev // Moscow: Pero Publishing House, 2020. – P. 791-795.

5. N. S. Lapshina, B. M. Saparov, T. E. Mogilevskaya [et al.] Some features of the upbringing of the psychophysical qualities of a person in the field of physical culture // Youth and Science. - 2020. - No. 11. – P. 32-37.
6. Sapegina, T. A. Adaptation possibilities of physical culture in optimizing the psychophysical state of students with disabilities / T. A. Sapegina // Pedagogical Bulletin. - 2019. - No. 11. – P. 69-71.

© Еременко Е.А., 2022 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №8/2022.

**Для цитирования:** Еременко Е.А. ФАКТОР ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №8/2022.