

УДК 796.015.12

Хализева Д.В.
Звягинцев Д.М.
магистрант
Малахов В.А., к.п.н.
доцент кафедры теории и методики физической культуры
Миронова Т.А., к.п.н.
доцент кафедры теории и методики физической культуры
Кадуцкая Л.А., к.п.н., доцент
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет» Россия, Белгород

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ**

Аннотация: В данной статье представлены результаты анализа показателей психического состояния школьников 12-13 лет, занимающихся плаванием.

Ключевые слова: занятия плаванием, показатели психического состояния, учащиеся средних классов.

Halizeva D.V.
Zvyagincev D.M.
Master's degree student
Malahov V.A., PhD
Department of Theory and Methods of Physical Culture
Mironova T.A., PhD
Department of Theory and Methods of Physical Culture
Kadutskaya L.A., PhD, Associate Professor
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture
Belgorod State National Research University
Russia, Belgorod

**RESEARCH OF INDICATORS OF THE MENTAL STATE OF MIDDLE
CLASS STUDENTS GOING INTO SWIMMING**

Annotation: This article presents the results of the analysis of indicators of the mental state of schoolchildren aged 12-13 years old who go in for swimming.

Keywords: swimming lessons, mental state indicators, middle school students.

В настоящее время перед государством остро стоит проблема укрепления здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей

потребности в здоровом образе жизни. Одной из характерных особенностей современного образа жизни состоит в сокращении двигательной активности в совокупности с нервно-психическими перегрузками. Проблемы укрепления здоровья волнуют специалистов различных сфер деятельности очень давно.

В данном исследовании представлены результаты предварительного анализа оценки психического состояния школьников 12-13 лет, занимающихся плаванием. В исследовании приняла участие девочки и мальчики.

Для определения психического состояния школьников 12-13 лет, занимающихся плаванием, было проведено психологическое тестирование, включающее шкалу оценки уровня реактивной (ситуационной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера-Ханина, «опросник САН» - для определения уровня самочувствия, активности и настроения детей до и после занятий плаванием. А также тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А. Реана и тест «Индивидуальная минута».

В таблицах приведены исходные результаты психического состояния учащихся средних классов, занимающихся плаванием. В таблице 1 представлены исходные результаты психического состояния девочек 12-13 лет до занятий плаванием. В таблице 2 представлены исходные результаты психического состояния мальчиков 12-13 лет до занятий плаванием. Анализируя данные представленных таблиц, можно сделать вывод, что как у девочек, так и у мальчиков по показателям реактивной тревожности в группе (девочки и мальчики) не было выявлено высокого уровня. Средний уровень был выявлен у 60% девочек и 45% мальчиков. По показателю личностной тревожности у 20% девочек и мальчиков был определен высокий уровень. А средний и низкий уровень составили 40% и 60% соответственно – у девочек, а у большинства мальчиков был выявлен средний уровень личностной тревожности – 65%.

Таблица 1

Исходные результаты психического состояния девочек 12-13 лет до занятий плаванием

Показатель психического состояния	M±m (баллы)	Распределение занимающихся по уровням развития (в %)		
		Низкий	Средний	Высокий
Реактивная тревожность	29,20±3,43	0	60	40
Личностная тревожность	35,00±3,85	40	40	20
Самочувствие	6,22±0,26	0	40	60
Активность	5,76±0,22	10	40	50
Настроение	5,62±0,32	0	80	20
Мотивация успеха	11,2±1,9	0	50	0
Мотивация боязни неудачи		0	50	0
«Индивидуальная минута»	-	0	50	50

Таблица 2

Исходные результаты психического состояния мальчиков 12-13 лет до занятий плаванием

Показатель психического состояния	M±m (баллы)	Распределение занимающихся по уровням развития (в %)		
		Низкий	Средний	Высокий
Реактивная тревожность	31,89±2,26	55	45	0
Личностная тревожность	39,44±3,07	22	56	22
Самочувствие	5,61±0,24	0	67	22
Активность	4,80±0,32	50	40	10
Настроение	5,0±0,30	5	75	20
Мотивация успеха	12,0±1,2	0	56	0
Мотивация боязни неудачи		0	44	0
«Индивидуальная минута»	-	56	44	0

В таблице 3 представлены исходные результаты психического состояния девочек 12-13 лет после занятий плаванием.

Таблица 3

Исходные результаты психического состояния девочек 12-13 лет после занятий плаванием

Показатель психического состояния	M±m (баллы)	Распределение занимающихся по уровням развития (в %)		
		Низкий	Средний	Высокий
Реактивная тревожность	29,10±3,43	45	55	0
Личностная тревожность	35,00±3,85	45	45	10
Самочувствие	6,50±0,26	0	35	65
Активность	5,90±0,22	10	35	55
Настроение	6,0±0,32	0	60	40
Мотивация успеха	12,0±2,12	0	67	0
Мотивация боязни неудачи		0	33	0
«Индивидуальная минута»	-	0	67	33

В таблице 4 представлены исходные результаты психического состояния мальчиков 12-13 лет после занятий плаванием.

Таблица 4

Исходные результаты психического состояния мальчиков 12-13 лет после занятий плаванием

Показатель психического состояния	M±m (баллы)	Распределение занимающихся по уровням развития (в %)		
		Низкий	Средний	Высокий
Реактивная тревожность	31,50±2,26	45	55	0
Личностная тревожность	39,10±3,07	20	65	15
Самочувствие	5,81±0,24	0	60	40
Активность	5,50±0,32	10	75	15
Настроение	5,0±0,30	5	75	20
Мотивация успеха	12,8±1,3	0	67	0
Мотивация боязни неудачи		0	33	0
«Индивидуальная минута»	-	44	56	0

Результаты «опросника САН» после тренировочного занятия выявили высокий или средний уровень самочувствия, активности и настроения. Низкого уровня по этим показателям не наблюдалось.

Результаты теста-опросника «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» после тренировочного занятия выявили улучшение показателей к мотивации успеха, так у девочек – 67% мотивации успеха, и у мальчиков – 67% соответственно и снизились показатели в мотивации боязни неудачи.

Результаты теста «Индивидуальная минута» выявили у девочек показатели среднего и высокого уровня по 67% и 33% соответственно, показателей низкого уровня у девочек не выявлено, а у мальчиков – низкий уровень – 44% и средний уровень – 56%, и показатели высокого уровня не выявлены. По сравнению с результатами до тренировочного занятия данные показатели улучшились.

Таким образом, по результатам проведенного тестирования можно отметить, что психическое состояние учащихся средних классов, занимающихся плаванием, находится в пределах нормы и не превышает допустимых значений как до занятий, так и после занятий плаванием.

Список использованных источников

1. Акимова К.М. Психологическая диагностика: учебник для вузов [Текст] / М.К. Акимова, К.М. Гуревич. – СПб: Питер, 2003. – 625 с.
2. Драгунова Т.В. Возрастная психология. Психологические особенности подростка [Текст] – М., 1979. – 141 с.
3. Джамалудинов Х.И., Кузнецов И.А. Психические состояния в спорте, их диагностика и саморегуляция [Текст] // Современные проблемы науки и образования. – 2006. – № 5. - С. 98-99.