

Пічурін В.В.

**Дніпропетровський національний університет
залізничного транспорту імені В.А.Лазаряна**

**ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ЗНАЧИМИХ РИС ОСОБИСТОСТІ
СТУДЕНТІВ-ЗАЛІЗНИЧНИКІВ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ І
ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Приведено результати дослідження формування ряду характеристик особистості студентів-залізничників в процесі психологічної і психофізичної підготовки під час навчальних занять з фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, психологічна і психофізична підготовка, фактори особистості.

Приведены результаты исследования формирования ряда характеристик личности студентов-железнодорожников в процессе психологической и психофизической подготовки во время учебных занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическое воспитание, психологическая и психофизическая подготовка, факторы личности.

The results of studies of the formation of a number of personality characteristics of students of railway in the psychological and psycho-physical training during school physical education classes.

Keywords: physical education, psychological and psycho-physical training, personality factors.

Постановка проблеми. Високі вимоги до професійної діяльності інженера-залізничника, складність і великі витрати на його підготовку, в ряді випадків екстремальність умов праці, вимагають, крім іншого, відповідної психологічної і психофізичної підготовленості. Це передбачає необхідність формування у професійно-значимому напрямку певних структурних компонентів особистості. Саме від них залежить результативність виконання професійних функцій. Фізична культура і спорт є однією із небагатьох сфер життєдіяльності студента, в яких може ефективно вирішуватись завдання формування його особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В наш час, спеціальних досліджень, спрямованих на вивчення питання використання фізичної культури для формування особистості вкрай мало. В цьому контексті слід відзначити роботи В.М.Шебеко [8], О.І.Головченко [2], А.О.Артюшенко [1], О.П.Гонтарь [3], О.Р.Кабірової [4], Є.Г.Матвеева [5], В.Ю.Солонського [6], Т.І.Чадової [7]. В той же час залишається ще чимало питань. Не вивченим, наприклад, є питання особливостей формування особистості студентів, які навчаються в навчальних секціях фізичного, спортивного виховання в процесі навчальних занять з фізичного виховання.

Мета дослідження. В дослідженні було поставлено за мету перевірити припущення про те, що реалізація в процесі навчальних занять з фізичного виховання розроблених автором основ психологічної і психофізичної підготовки студентів-залізничників суттєво позитивно впливає на формування ряду професійно-значимих факторів (за Р. Кеттеллом) особистості студентів навчальних секцій спортивного виховання і фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. В якості незалежної змінної виступало використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психологічної і психофізичної підготовки студентів-залізничників, які розроблено автором.

В якості залежної змінної розглядались показники рівня сформованості факторів особистості (за Р. Кеттеллом).

Статистичною нульовою гіпотезою виступало припущення про те, що здви́г між показниками факторів особистості у студентів експериментальних і контрольних груп у початковому і кінечному зрізі значимо не відрізняється від нуля.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що здви́г між показниками факторів особистості у студентів експериментальних і контрольних груп у початковому і кінечному зрізі значимо відрізняється від нуля.

Для статистичної обробки отриманих даних використано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

В дослідженні прийняли участь 132 студенти Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту ім. акад. В.Лазаряна. Вік учасників дослідження складав 17 – 20 років. Вибірку було сформовано наступним чином. В навчальній секції спортивного виховання для участі в експерименті було сформовано 1 експериментальну і 1 контрольну групу студентів (юнаків), які займались такими видами спорту як футбол, легка атлетика, важка атлетика, плавання, спортивна гімнастика. Рівень спортивної кваліфікації – третій, другий, перший розряд. Кількісно кожна із груп складала 33 особи. В навчальній секції фізичного виховання було також сформовано 1 експериментальну і 1 контрольну групу студентів. Кількісно кожна із груп складала 33 особи (юнаки).

Студентів експериментальної групи з навчальної секції спортивного виховання було залучено до навчальних занять з фізичного виховання, які включали крім іншого вивчення основ психологічної і психофізичної підготовки студентів-залізничників. Заняття включали:

1. Вивчення теоретичного матеріалу включеного до розділу психологічної просвіти.

2. Заняття обраним видом спорту.
3. Заняття з використанням психотренуючих засобів для розвитку характеристик уваги (коректурна проба Бурдона, тест «перепутані лінії», методика «відшукування чисел з переключенням уваги по червоно-чорним таблицям»).
4. Заняття з використанням спеціальних фізичних вправ для розвитку психомоорики студентів.
5. Участь у спортивних змаганнях з обраного виду спорту.
6. Вправи для розвитку навиків саморегуляції психічного стану (аутогенне тренування).

В ході навчальних занять вирішувались і традиційні завдання фізичного виховання студентів цієї навчальної секції.

Студенти контрольної групи з навчальної секції спортивного виховання вивчали курс фізичного виховання у відповідності до навчальної програми для вищих навчальних закладів для цієї категорії студентів.

Навчальні заняття з фізичного виховання в експериментальній групі навчальної секції спортивного виховання мали наступну структуру. Підготовча частина заняття складала 10 хвилин. Головна частина – 75 хвилин. З них 25 хвилин відводилось для вирішення традиційних завдань фізичного виховання студентів по формуванню у них рухових навичок та умінь і розвитку фізичних якостей. 20 хвилин в структурі заняття відводилось або на виконання студентами спеціальних фізичних вправ, або на роботу з психотренуючими засобами по розвитку характеристик уваги, або на виконання вправ для розвитку навиків саморегуляції психічного стану. В структурі конкретного заняття використовувався тільки один із 3 названих блоків засобів. 30 хвилин основної частини заняття виділялось для вдосконалення в обраному виді спорту. Заклучна частина заняття складала 5 хвилин.

Студентів експериментальної групи з навчальної секції фізичного виховання було залучено до навчальних занять з фізичного виховання які включали вивчення основ психологічної і психофізичної підготовки студентів-залізничників. Заняття включали:

1. Вивчення теоретичного матеріалу включеного до розділу психологічної просвіти.
2. Заняття з використанням психотренуючих засобів для розвитку характеристик уваги.
3. Заняття з використанням спеціальних фізичних вправ для розвитку психомоторики (швидкості простої і складної рухової реакції, швидкості у діях, вестибулярної стійкості).
4. Заняття професійно-значимими (для обраної спеціальності) видами спорту.
5. Участь у спортивних змаганнях з професійно-значимих видів спорту;
6. Вправи для розвитку навиків саморегуляції психічного стану (аутогенне тренування).

В ході навчальних занять у цій групі паралельно проводилась і робота по вирішенню традиційних завдань фізичного виховання по формуванню рухових навичок, умінь та розвитку фізичних якостей студентів.

Студенти контрольної групи навчальної секції фізичного виховання вивчали курс фізичного виховання у відповідності до навчальної програми для вищих навчальних закладів для цієї категорії студентів.

Навчальні заняття з фізичного виховання в експериментальній групі навчальної секції фізичного виховання мали структуру аналогічну структурі, яка була використана в ході занять з фізичного виховання в експериментальній групі навчальної секції спортивного виховання за винятком наступного. Тут замість виду спорту, обраного в якості об'єкта для спортивного вдосконалення, використовувались професійно-значимі

(для обраної спеціальності) види спорту. Аналогічно було організовано і спортивні змагання.

Психологічна діагностика факторів особистості у студентів проводилась з використанням тесту Кеттелла. Оцінка рівня розвитку факторів особистості студентів здійснювалась у відповідності до таблиці переводу очок в стени за методикою Р.Кеттелла.

Студенти експериментальних і контрольних груп відвідували навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 навчальних години на тиждень на протязі першого і другого років навчання у вузі.

За результатами першого зрізу (на початку першого семестру) експериментальну групу навчальної секції фізичного виховання характеризували показники, які статистично-значимо не відрізнялись від показників контрольної групи навчальної секції фізичного виховання. За результатами першого зрізу (на початку першого семестру) експериментальну групу навчальної секції спортивного виховання характеризували показники, які також статистично-значимо не відрізнялись від показників контрольної групи навчальної секції спортивного виховання.

Аналіз професіоргам залізничних професій показав, що найбільшу професійну значимість для студентів-залізничників має формування у них таких факторів особистості як «емоційна стійкість», «висока нормативність поведінки», «впевненість у собі», «високий самоконтроль», «адекватність самооцінки». У зв'язку з цим, формування у професійно-значимому напрямку вищезгаданих факторів було головним завданням блоку формування професійно-значимих рис особистості, що входив до загальної структури психологічної і психофізичної підготовки студентів-залізничників. Для вирішення цього завдання було здійснено наступне. Педагогічний вплив по формуванню емоційної стійкості у студентів включав: а) участь у спортивних змаганнях з професійно-значимих видів спорту; б) виконання вправ по формуванню навиків саморегуляції

власного психічного стану; в) вивчення основ психологічної просвіти. Участь у спортивних змаганнях, за задумом, забезпечувала набуття студентами досвіду адаптації до емоційно-забарвленої (а у ряді випадків стресогенної) діяльності. В ході виконання вправ по формуванню навиків саморегуляції психічного стану студенти навчались практичним прийомом регуляції власного емоційного стану і, в разі необхідності, могли використовувати їх у стресогенних ситуаціях. В процесі вивчення основ психологічної просвіти студенти отримували необхідні знання стосовно структури і механізмів функціонування психіки людей, використання копінг-стратегій, набували розуміння того, що і з якою метою вони роблять в ході занять.

Педагогічний вплив по формуванню у студентів високої нормативності поведінки і високого самоконтролю передбачав: а) залучення студентів до занять професійно-значимими видами спорту (в залежності від спеціальності); б) виконання спеціальних фізичних вправ по розвитку характеристик уваги; г) вивчення основ психологічної просвіти; д) участь у спортивних змаганнях з професійно-значимих видів спорту. Заняття професійно-значимими видами спорту і участь у спортивних змаганнях, за задумом, були тією діяльністю, в ході якої студенти розвивали здатність до дотримання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні мети, точність, відповідальність. Серйозні тренування, а тим більше участь у змаганнях, важко уявити без прояву особистістю цих якостей. В ході виконання спеціальних фізичних вправ для розвитку уваги і роботи з психотренуючими засобами по розвитку характеристик уваги студенти формували і таку важливу для фактору характеристику як уважність як рису особистості.

Для формування у студентів такого фактору особистості як впевненість у собі в процесі занять було використано: а) заняття таким видом спорту як пауерліфтинг (силове триборство); б) участь у спортивних змаганнях з пауерліфтингу; в) виконання вправ по формуванню навиків

саморегуляції психічного стану (аутогенне тренування); г) вивчення основ психологічної просвіти.

Для підвищення у студентів показників за фактором «адекватність самооцінки» передбачалось: а) розширення досвіду участі у спортивних змаганнях різного рівня (в ході яких студенти могли оцінити реальний рівень своєї підготовленості); б) вивчення основ психологічної просвіти (в ході якої вони отримували знання, які давали їм змогу об'єктивно оцінити ряд компонентів своєї психологічної структури).

По закінченні експерименту за факторами «замкнутість – товариськість», «інтелект», «підпорядкованість – доміантність», «стриманість – експресивність», «несміливість – сміливість», «жорсткість – чутливість», «довірливість – підозрілість», «практичність – розвинена уява», «прямолінійність – дипломатичність», «консерватизм – радикалізм», «конформізм – нонконформізм», «розслабленість – напруженість» в жодній із 4 груп студентів не відбулось статистично-значимих змін у рівні їх розвитку.

В той же час, по закінченні експерименту виявлено статистично-значимі позитивні зміни показників розвитку у студентів експериментальної групи навчальної секції фізичного виховання і у студентів експериментальної групи навчальної секції спортивного виховання за факторами: «емоційна нестійкість – емоційна стійкість», «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки», «впевненість в собі – тривожність», «низький самоконтроль – високий самоконтроль», «адекватність самооцінки». Так за фактором «емоційна нестійкість – емоційна стійкість» динаміку змін в експериментальній і контрольній групах навчальної секції фізичного виховання характеризували статистичні показники приведено в таблиці 1.

	Навчальна секція фізичного виховання
--	--------------------------------------

	Експериментальна група		Контрольна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Середнє арифметичне	5,03	5,18	5,06	5,09
Медіана	5	5	5	5
Мода	7	7	7	2
Стандартне відхилення	2,39	2,28	2,51	2,42

Таблиця 1. Статистичні показники експериментальній і контрольній групі навчальної секції фізичного виховання до і після експерименту за фактором «емоційна нестійкість – емоційна стійкість»

Динаміка змін за цим же фактором в експериментальній і контрольній групах навчальної секції спортивного виховання приведена в таблиці 2.

	Навчальна секція фізичного виховання			
	Експериментальна група		Контрольна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Середнє арифметичне	6,15	6,36	6,21	6,3
Медіана	7	7	7	7
Мода	8	8	7	5
Стандартне відхилення	2,1	1,93	1,83	1,75

Таблиця 2. Статистичні показники експериментальній і контрольній групі навчальної секції спортивного виховання до і після експерименту за фактором «емоційна нестійкість – емоційна стійкість»

За фактором «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки» в експериментальній групі навчальної секції фізичного виховання відбулися зміни, які відображають статистичні показники приведені в таблиці 3.

	Навчальна секція фізичного виховання			
	Експериментальна група		Контрольна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Середнє арифметичне	6,51	6,69	6,6	6,69
Медіана	7	7	7	7
Мода	8	8	7	7
Стандартне відхилення	2	1,79	2,3	2,05

Таблиця 3. Статистичні показники експериментальній і контрольній групі навчальної секції фізичного виховання до і після експерименту за фактором «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки»

Динаміка змін за цим же фактором в експериментальній і контрольній групах навчальної секції спортивного виховання приведена в таблиці 4.

	Навчальна секція фізичного виховання			
	Експериментальна група		Контрольна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Середнє арифметичне	7	7,21	6,93	7
Медіана	8	8	7	7

Мода	8	8	7	8
Стандартне відхилення	2,15	1,86	2,03	1,88

Таблиця 4. Статистичні показники експериментальній і контрольній групі навчальної секції спортивного виховання до і після експерименту за фактором «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки»

За фактором «впевненість в собі – тривожність» динаміку змін в експериментальній і контрольній групах навчальної секції фізичного виховання характеризували статистичні показники приведено в таблиці 5.

	Навчальна секція фізичного виховання			
	Експериментальна група		Контрольна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Середнє арифметичне	6,48	6,33	6,39	6,3
Медіана	7	7	6	6
Мода	7	7	10	6
Стандартне відхилення	2,38	2,25	2,64	2,56

Таблиця 5. Статистичні показники експериментальній і контрольній групі навчальної секції фізичного виховання до і після експерименту за фактором «впевненість в собі – тривожність»

Динаміка змін за цим же фактором в експериментальній і контрольній групах навчальної секції спортивного виховання приведена в таблиці 6.

	Навчальна секція фізичного виховання
--	--------------------------------------

	Експериментальна група		Контрольна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Середнє арифметичне	6,48	6,27	6,42	6,36
Медіана	6	6	6	6
Мода	6	6	6	6
Стандартне відхилення	2,26	2,11	2,2	2,21

Таблиця 6. Статистичні показники експериментальній і контрольній групі навчальної секції спортивного виховання до і після експерименту за фактором «впевненість в собі – тривожність»

За фактором «низький самоконтроль – високий самоконтроль» динаміку змін в експериментальній і контрольній групах навчальної секції фізичного виховання характеризували статистичні показники приведено в таблиці 7.

	Навчальна секція фізичного виховання			
	Експериментальна група		Контрольна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Середнє арифметичне	5,87	6,15	5,81	5,87
Медіана	6	6	6	6
Мода	5	7	4	4
Стандартне відхилення	2,21	2,12	2,45	2,3

Таблиця 7. Статистичні показники експериментальній і контрольній групі навчальної секції фізичного виховання до і після експерименту за фактором «низький самоконтроль – високий самоконтроль»

Динаміка змін за цим же фактором в експериментальній і контрольній групах навчальної секції спортивного виховання приведена в таблиці 8.

	Навчальна секція фізичного виховання			
	Експериментальна група		Контрольна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Середнє арифметичне	6,36	6,69	6,39	6,45
Медіана	7	7	6	6
Мода	6	6	6	6
Стандартне відхилення	2,3	1.82	2.46	2,42

Таблиця 8. Статистичні показники експериментальній і контрольній групі навчальної секції спортивного виховання до і після експерименту за фактором «низький самоконтроль – високий самоконтроль»

За фактором «адекватність самооцінки» динаміку змін в експериментальній і контрольній групах навчальної секції фізичного виховання характеризували статистичні показники приведено в таблиці 9.

	Навчальна секція фізичного виховання			
	Експериментальна група		Контрольна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Середнє арифметичне	6	5,66	5,54	5,57

Медіана	6	5	5	5
Мода	7	5	4	4
Стандартне відхилення	1,95	1,99	1,96	2,06

Таблиця 9. Статистичні показники експериментальній і контрольній групі навчальної секції фізичного виховання до і після експерименту за фактором «адекватність самооцінки»

Динаміка змін за цим же фактором в експериментальній і контрольній групах навчальної секції спортивного виховання приведена в таблиці 10.

	Навчальна секція фізичного виховання			
	Експериментальна група		Контрольна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Середнє арифметичне	6,18	5,72	6,12	6,18
Медіана	6	6	6	6
Мода	6	6	6	6
Стандартне відхилення	2,53	2,03	2,16	2,06

Таблиця 10. Статистичні показники експериментальній і контрольній групі навчальної секції спортивного виховання до і після експерименту за фактором «адекватність самооцінки»

Дані, отримані в дослідження стосовно можливості формування у студентів-залізничників таких професійно-значимих якостей особистості як «емоційна нестійкість – емоційна стійкість», «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки», «впевненість в собі – тривожність»,

«низький самоконтроль – високий самоконтроль», «адекватність самооцінки» показали, що традиційні заняття з фізичного виховання, які проводились у контрольних групах, статистично-значимо не впливають на цей процес. На відміну від цього, в експериментальних групах, де до структури навчального процесу з фізичного виховання було включено блок психологічної і психофізичної підготовки, статистично-значимі зміни у розвитку вищезгаданих факторів було зафіксовано. На нашу думку, це пояснюється ефективністю запропонованого змісту психологічної і психофізичної підготовки студентів щодо їх формування.

ВИСНОВКИ

1. В ході дослідження своє підтвердження знайшла гіпотеза про те, що реалізація в процесі навчальних занять з фізичного виховання основ психологічної і психофізичної підготовки суттєво позитивно впливає на формування особистості студентів за факторами «емоційна нестійкість – емоційна стійкість», «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки», «впевненість в собі – тривожність», «низький самоконтроль – високий самоконтроль», «адекватність самооцінки».
2. Традиційні заняття з фізичного виховання, які проводились на протязі 2 років, не здійснюють суттєвий вплив на формування факторів особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артюшенко, А. О. Теоретико-методичні засади формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07 / А. О. Артюшенко . – К., 2012. – 38 с.
2. Головченко, О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку [Текст] / :

- автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / О. І. Головченко. – Харків, 2011. – 19 с.
3. Гонтарь, О. П. Развитие физической культуры личности студента технического вуза [Текст] / : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / О. П. Гонтарь. – Барнаул, 2012. – 25 с.
 4. Кабирова, О. Р. Эстетическое воспитание студентов технического вуза средствами физической культуры [Текст] / : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / О. Р. Кабирова. – Магнитогорск, 2007. – 24 с.
 5. Матвеев, Е. Г. Физическое развитие курсантов как фактор личностно-профессионального становления будущего военного специалиста [Текст] / : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Е. Г. Матвеев. – Воронеж, 2012. – 24 с.
 6. Солонский, В. Ю. Психологические характеристики курсантов военного вуза как субъектов учебной деятельности и их развитие средствами физической культуры [Текст] / : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / В. Ю. Солонский. – СПб., 2012. – 21с.
 7. Чадова, Т. И. Воспитание морально-волевых качеств подростков в условиях школьных спортивных клубов [Текст] / : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Т. И. Чадова. – Ижевск., 2012. – с.
 8. Шебеко, В. Н. Формирование личности ребёнка дошкольного возраста средствами физической культуры [Текст] / : автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.02 / В. Н. Шебеко. – М., 2011. – 53 с.
 9. Maddi, S. R. Personality: A comparative analysis. Homewood : Dorsey Press, 1972. – 669 p.
 10. Mayer, John D. A Really Big Picture of Personality / John D. Mayer., M. Korogodsky // Social and Personality Psychology Compass. – 2011. – vol. 5. – issue 2. – P. 104–117.