

Психологічна і психофізична підготовка як складова фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Пічурін В.В.

Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту ім.

В.А.Лазаряна

Анотація. Ціль: провести аналіз феномену психологічної і психофізичної підготовки як складової фізичного виховання студентів. Матеріал: літературні джерела за проблемою дослідження. Результати: приведено і проаналізовано ряд чинників, які визначають необхідність проведення у вищій школі спеціальної психологічної і психофізичної підготовки до професійної праці. Розглянуто питання психологічної і психофізичної підготовки студентів до професійної праці в структурі фізичного виховання. Показано відмінність запропонованого поняття «психологічна і психофізична підготовка» відомим у фізичному вихованні поняттям «професійно-прикладна фізична підготовка» і «психофізична підготовка». Психологічна і психофізична готовність розглядається в роботі як певна підструктура загальної структури особистості. Запропоновано модель психологічної і психофізичної готовності студента. Висновки: психологічна і психофізична підготовка студентів до професійної діяльності може здійснюватись в процесі фізичного виховання. Її доцільно розглядати як частину фізичного виховання студентів спеціалізовану стосовно психологічних і психофізичних особливостей майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, підготовка, готовність, особистість, студенти.

Аннотация. Пичурин В.В. Психологическая и психофизическая подготовка как составная физического воспитания студентов высших учебных заведений. Цель: проведение анализа феномена психологической и психофизической подготовки как составной части физического воспитания студентов. Материал: литературные источники по проблеме исследования. Результаты: приведены и проанализированы ряд факторов, которые

определяют необходимость проведения в высшей школе специальной психологической и психофизической подготовки к профессиональному труду. Рассмотрен вопрос психологической и психофизической подготовки студентов к профессиональному труду в структуре физического воспитания. Показано отличие предложенного понятия «психологическая и психофизическая подготовка» от известных в сфере физического воспитания понятий «профессионально-прикладная физическая подготовка», «психофизическая подготовка». Психологическая и психофизическая готовность рассматривается в работе как определённая подструктура общей структуры личности. Предложено модель психологической и психофизической готовности студента.

Выводы: психологическая и психофизическая подготовка студентов к профессиональной деятельности может проводиться в процессе физического воспитания. Её рационально рассматривать как часть физического воспитания студентов специализированную относительно психологических и психофизических особенностей будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, подготовка, готовность, личность, студенты.

Annotation. Pichurin V.V. Psychological and psycho-physical training as part of physical education of students in higher education. *Purpose:* to analyze the phenomenon of psychological and psycho-physical training as part of physical education students. *Material:* literary sources about problem investigation. *Results:* are given and analyzed a number of factors that determine the need for higher education in the special psychological and psycho-physical preparation for professional work. The question of psychological and psycho-physical preparation of students for professional work in the structure of physical education has considered. The difference in the proposed concept of "psychological and psycho-physical training" known in physical education concept of "professionally applied physical training" and "psycho-physical preparation" has shown. Psychological and psycho-physical readiness is considered in the work as a kind of substructure overall personality structure. A model of psychological and psycho-physical preparedness of

the student has proposed in this work. Conclusions: psychological and psychophysical preparation of students for professional work can be done in physical education. It should be considered as part of physical education students in relation to specialized psychological and psychophysical characteristics of future careers.

Key words: physical education, training, readiness, personality, and students.

Вступ.

Психологічна і психофізична підготовка проводиться в різних сферах діяльності людей. Так, наприклад, вона активно практикується у збройних силах (особливо у спеціальних підрозділах). Психофізичними вправами тут називають такі вправи, які тренують одночасно як психіку, так і організм військовослужбовця. Вони являють собою комплекс дій, які виконуються в умовах підвищеної небезпеки і пов'язані із значною фізичною і психічною напругою. В.В.Ягупов [13] відзначає, що сутність і зміст психологічної підготовки військовослужбовців визначають труднощі сучасного бою. Серед них він називає: а) небезпеку (для життя людини); б) раптовість; в) дефіцит часу та інформації (суперечливість інформації); г) небувале ускладнення управління військами; д) дискомфорт. Характер дії вищезгаданих чинників визначає зміст психологічної підготовки військовослужбовців. Психологічна підготовка військовослужбовців спрямовується на формування психічної стійкості і психологічної готовності. Вона формується в процесі військових занять і навчань в умовах, наближених до бойових.

Велика увага психологічній підготовці співробітників приділяється і в органах внутрішніх справ. Тут вона регламентується наказами міністерства внутрішніх справ (Наказ Міністерства внутрішніх справ України 25.11.2003 № 1444 «Про організацію професійної підготовки рядового і молодшого начальницького складу органів внутрішніх справ»; Наказ Міністерства внутрішніх справ України 28.07.2004 № 842 «Про подальший розвиток служби психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності органів внутрішніх справ України»). В цих документах психологічна підготовка визначається як комплекс заходів психолого-педагогічного характеру,

спрямованих на формування, підтримку та розвиток у працівників професійно-важливих психологічних якостей.

Важлива роль психологічній підготовці відводиться і в Державній прикордонній службі України та в міністерстві України з питань надзвичайних ситуацій. В цих структурах вона також регламентується спеціальними наказами керівників (Інструкція про порядок організації та проведення психопрофілактичної роботи з персоналом Державної прикордонної служби України. Затв.: Наказ Адміністрації Державної прикордонної служби України від 14.04.2008 р. № 318; Інструкція з організації психологічного забезпечення службової діяльності аварійно-рятувальних служб. Затв.: Наказ міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи 23.02.2004 № 89).

Психологічна підготовка, як особливий напрямок роботи, активно проводиться і в сфері спорту. В теоретичну розробку проблеми значний внесок зробили А.Ц.Пуні, П.А.Рудик, А.В.Родіонов, Є.П.Ільїн, В.І.Воронова та ін. Психологічна підготовка розглядається як один із видів (сторін) підготовки спортсмена, який має таке ж значення для спортивного вдосконалення як і інші складові. Виділяють два види психологічної підготовки спортсменів: загальну психологічну підготовку і спеціальну психологічну підготовку до участі в майбутніх конкретних змаганнях. Загальна розглядається як усебічний розвиток в процесі систематичних тренувальних занять психічних функцій і якостей особистості, які необхідні спортсмену для успішної спортивної діяльності. Вона являє собою основу для спеціальної психологічної підготовки.

Останнім часом у сфері спорту поглибилося розуміння важливості психологічної підготовки. Ставиться питання вже про психологічний супровід як обов'язкову складову підготовки спортсменів. Такий підхід, наприклад, поділяє В.В.Смирнова, яка до структури психологічного супроводу обґрунтовано включає: загальну психологічну підготовку, спеціальну психологічну підготовку до конкретних змагань, оперативне психологічне втручання, психологічну підготовку до багаторічного тренувального процесу. В

якості показника ефективності психологічного супроводу пропонується розглядати психологічну підготовленість спортсмена в цілому.

На нашу думку, настав час ставити питання про психологічну і психофізичну підготовку і в інших сферах життєдіяльності людей. Насамперед, це стосується її включення до складу підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Необхідність проведення у вищій школі спеціальної психологічної і психофізичної підготовки до конкретного виду професійної праці визначає ряд чинників. Перший пов'язаний із специфічним впливом сучасної праці на людину. Її виконання супроводжується недостатньою руховою активністю, напруженим емоційним станом людини, несприятливим впливом оточуючого середовища та ін. Вплив цих чинників порушує процес природної фізіологічної адаптації людини і призводить до ряду негативних наслідків для її здоров'я і працездатності. Другий чинник визначається зміною місця і функціональної ролі людини в сучасному виробничому процесі. Об'єктом трудових зусиль спеціаліста стає доцільне використання машин і автоматизованих систем. Суттєво підвищується і відповідальність професіонала за результат праці. Сучасне виробництво висуває також підвищені вимоги до таких психофізичних характеристик як стійкість, вибірковість, переключення, розподіл уваги, швидкість і точність реакції. Третій чинник пов'язаний з необхідністю забезпечення високого рівня інтенсивності і продуктивності праці сучасного фахівця. Ці показники обмежені його психологічними і психофізичними можливостями але можуть бути покращені в процесі проведення спеціалізованої підготовки. Четвертий чинник – необхідність забезпечення психологічної і психофізичної надійності майбутніх спеціалістів в процесі виконання професійних функцій.

Свій вагомий вклад у вирішення завдань психологічної і психофізичної підготовки майбутніх фахівців може внести і така навчальна дисципліна як фізичне виховання. Фізкультурна і спортивна діяльність студентів, якщо її цілеспрямовано відповідно організувати, може бути ефективною і в цьому плані.

Дослідження виконано відповідно до тематичних планів науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту ім. В.А.Лазаряна і є складовою теми «Теоретико-методологічні та педагогічні основи психологічної і психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання» (державний реєстраційний номер 0113U006237).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – визначити сферу психологічної і психофізичної підготовки як складової фізичного виховання студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати зміст понять «професійно-прикладна фізична підготовка», «психофізична підготовка». Визначити поняття «психологічна і психофізична підготовка».
2. Проаналізувати досвід використання фізичного виховання для вирішення завдань психологічної і психофізичної підготовки.
3. Розробити модель психологічної і психофізичної готовності студента до професійної праці.

Методи дослідження – теоретичний аналіз сучасного стану розробки проблеми, моделювання.

Результати дослідження.

Використання фізичного виховання для підготовки до професійної праці традиційно пов'язується з професійно-прикладною фізичною підготовкою людини до професійної праці. Вона розглядається як педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до майбутньої професійної діяльності [9, с. 3], як система організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на формування і вдосконалення професійно-важливих якостей, навиків, умінь, знань особистості, які мають суттєве значення для її успішної праці за обраною спеціальністю. Опубліковано велику кількість робіт, які присвячені дослідженню цього напрямку. Серед останніх слід відзначити

роботи Л.П.Пилипея, В.А.Овчіннікова, Г.В.Руденко, В.А.Садовського, Р.Т.Раєвського та ін.

В науковій літературі поширеним є також поняття «психологічна підготовка». Остання трактується як процес формування, закріплення і активізації готовності особистості до певного виду діяльності [2].

В науковій літературі зустрічається і поняття «психофізична підготовка». Аналіз дозволяє виявити різницю в його розумінні різними авторами. Зустрічаються підходи, коли під психофізичною підготовкою розуміють, по суті, фізичну підготовку (в тому значенні як її завжди розглядали в теорії і методиці фізичного виховання і пов'язували з розвитком фізичних якостей людини). При цьому спритність розглядається як вища ступінь психофізичної підготовленості людини. Таку позицію займає, наприклад, І.М.Туревський [10]. Близьким до вищезгаданого є підхід С.М.Борщова [3]. А.О.Єгоричев [5], поняття «психофізична підготовка» використовує для поєднання в одній системі підсистем фізичної і психологічної готовності. До них він включає наступні складові: соматичне здоров'я, рухові здібності, професійні нахили, спеціальні професійні здібності, властивості нервової системи. В деяких роботах [11] психофізична підготовка і професійно-прикладна фізична підготовка практично ототожнюється.

На нашу думку, у випадку, коли психологічна і психофізична підготовка реалізується в процесі фізичного виховання студентів, доцільним буде поєднання в рамках одного блоку психологічної і психофізичної підготовки. Висуваючи таку пропозицію ми виходили з того, що фізкультурна і спортивна діяльність є ефективною як в плані формування психологічних складових (наприклад, рис особистості), так і в плані розвитку психофізичних (наприклад, психомоторики). В такому випадку немає сенсу розривати ці види підготовки під час їх реалізації в ході навчальних занять з фізичного виховання. Доцільно також відповідно називати цей процес. Щоб відобразити названі сторони, ми й пропонуємо термін «психологічна і психофізична підготовка».

В даному дослідженні психологічна і психофізична підготовка розглядається як частина (сторона) фізичного виховання студентів спеціалізована (спрямована) стосовно психологічних і психофізичних особливостей їх майбутньої професійної діяльності. Результатом такої підготовки є психологічна і психофізична підготовленість. Постає питання про те, чим же відрізняються згадані вище поняття «професійно-прикладна фізична підготовка» і «психофізична підготовка» від запропонованого нами поняття «психологічна і психофізична підготовка». На нашу думку, в першому випадку, акцент зроблено переважно на прикладній (відносно професії) спрямованості насамперед фізичної підготовки фахівця. В другому – завдання ставиться інакше, і полягає в формуванні професійно-значимих психологічних і психофізичних складових. Психологічна і психофізична підготовка доповнює загальну і спеціальну фізичну підготовку та професійно-прикладну фізичну підготовку у фізичному вихованні студентів.

Слід зазначити, що в сучасних дослідженнях спостерігається чіткий інтерес до вивчення можливостей використання фізичного виховання для вирішення різнопланових завдань щодо формування складових особистості. В цьому контексті слід назвати дослідження А.О.Артюшенко, С.О.Сичова, В.Г.Вітун, Є.Г.Матвеева, О.М.Сергеевої, В.Ю.Солонського, Л.К.Солнцевої та ін. Цікаве дослідження динаміки особистісного розвитку відносно здорових студентів провела І.Є.Краміді [6]. Серед зарубіжних робіт інтерес викликають роботи F.H.Asci [14], A.Byrne [15] та багато інших.

Дослідженню питань психологічної готовності до професійної діяльності присвячено роботи А.О.Авершина, Л.О.Махотнюк, В.А.Молотай, С.А.Мул, Т.Л.Панченко, Н.О.Прядко, В.А.Терещенко, О.В.Тюптя, Н.М.Хмель, О.В.Хуртенко, О.А.Черепехіної та ін. В них розкриваються важливі питання психологічної готовності до різних видів професійної праці. В той же час, недостатньо дослідженим залишається комплекс питань щодо використання фізичної культури для формування психологічної і психофізичної готовності до професійної діяльності. В цьому напрямку найбільший доробок створено

науковцями, які вивчали використання фізичного виховання для вирішення питань психологічної підготовки військовослужбовців або працівників органів внутрішніх справ.

В наукових дослідженнях цього напрямку встановлено, що фізичні вправи є одним із засобів активного впливу на психіку військовослужбовців (В.Л.Маріщук, Ю.П.Блажко, В.А.Щоголев, І.М.Євдокимов, С.М.Ашкіназі, А.Н.Потапчук, А.Г.Саракул, В.С.Хагай та ін.). Так А.Г.Саракул [8] провів дослідження питання психологічної підготовки військовослужбовців підрозділів спеціального призначення шляхом використання фізичних вправ, які поєднувались з прийомами психоемоційного самоуправління. Було встановлено залежність психологічної стійкості військовослужбовців від рівня їх фізичної підготовленості. Автор також встановив, що багаторазове виконання фізичних вправ в умовах реальної небезпеки, фізичної втоми і психогенного впливу бойових подразнювачів, які поєднані з прийомами психоемоційного самоуправління, сприяє формуванню психологічної адаптації військовослужбовців до службово-бойової діяльності.

В.С.Хагай [12] виконав роботу, в якій дослідив використання рукопашного бою як засобу формування психоемоційної стійкості військовослужбовців. Дані, які приводить дослідник, підтверджують ефективність комплексного використання прискореного пересування, подолання перешкод і рукопашного бою для формування психоемоційної стійкості.

Цікаве дослідження проблеми формування і підтримки психічного стану курсантів військово-транспортного університету залізничних військ фізичними вправами і ментальним тренінгом провела О.В.Пристав [7]. Вона встановила, що поєднання ментального тренінгу з попереднім проведенням фізичного тренування, спрямованого на забезпечення м'язової релаксації, дозволяє отримати більш високі показники позитивної динаміки психічного стану курсантів. Останнє, в свою чергу, призводить до зростання ефективності навчальної і військово-професійної діяльності.

Засоби фізичної культури є ефективними і в плані формування соціально-значимих соціально-психологічних характеристик у військовослужбовців. Це встановлено у дослідженні Ю.Ю.Андрєєва [1]. Дослідник зафіксував, що високий рівень фізичної і спортивної підготовленості позитивно впливає на характер розвитку міжособистісних відносин. Встановлено також, що високий рівень фізичної підготовленості сприяє зростанню авторитета серед однокурсників, укріпленню особистого статусу і самовизначенню в колективі.

Незважаючи на наявний доробок, слід зазначити, що питання психологічної і психофізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів до професійної праці, як складової фізичного виховання, ще не було предметом спеціальних досліджень.

В даній роботі вихідним положенням дослідження психологічної і психофізичної готовності студента до професійної діяльності є її розгляд як певної підструктури особистості людини. У зв'язку з цим, для побудови моделі психологічної і психофізичної готовності особистості, необхідно орієнтуватись на ту чи іншу модель особистості. На думку автора, найбільш відповідною для цього буде екстенсивно-кільцева модель особистості М.С.Бургіна [4]. Грунтуючись на ній є можливість побудувати модель психологічної і психофізичної підготовленості студента. Головною особливістю моделі є її ієрархічність. Основу моделі складають професійно-значимі риси особистості, мотивація професійної діяльності та емоційна стійкість особистості. Ці компоненти в найбільшій мірі визначають, насамперед, психологічну готовність до праці. Над ними знаходиться система знань стосовно структури психіки людини, можливостей регулювання власних емоцій і взаємовідносин з оточуючими. Вона також дуже важлива для психологічної готовності до праці. Наступний рівень складають особливості окремих психічних процесів (увага, відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява). Ці складові характеризують головним чином психофізичну сторону готовності до праці. Наступний рівень психофізичної готовності складає психомоторика людини. Схематично модель

представлена на рисунку 1. Структуризація психологічної і психофізичної готовності особистості сприяє розробці ефективних методів її формування, дає можливість більш цілеспрямовано здійснювати педагогічний вплив.

Рисунок 1.

Структура психологічної і психофізичної готовності фахівця

Психомоторика фахівця
Особливості психічних процесів (уваги, відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, уяви)
Система знань стосовно структури психіки людини, можливостей регулювання власних емоцій і взаємовідносин з оточуючими
Професійно-значимі риси особистості, мотивація професійної діяльності, емоційна стійкість

Виходячи із запропонованої моделі психологічної і психофізичної готовності фахівця, психологічну і психофізичну підготовку студентів в процесі фізичного виховання можна умовно розділити на дві складові. Перша – це психологічна підготовка. До неї слід віднести формування професійно-значимих рис особистості і емоційної стійкості, формування професійно-значимої мотивації щодо професійної діяльності, роботу по оволодінню студентами системою професійно-значимих психологічних знань. Друга складова – це психофізична підготовка. Вона включає роботу по розвитку у професійно-значимому напрямку психічних процесів і психомоторики майбутнього фахівця.

Висновки.

1. Фізкультурна і спортивна діяльність активно використовується для вирішення завдань психологічної і психофізичної підготовки у ряді сфер професійної діяльності (збройні сили, МВС та ін.).
2. Необхідність проведення у вищій школі спеціальної психологічної і психофізичної підготовки пов'язана із впливом таких чинників як: а) специфічний вплив сучасної праці на людину; б) зміна місця і функціональної ролі людини в сучасному виробничому процесі; в) необхідність забезпечення високого рівня інтенсивності і продуктивності

праці сучасного фахівця; г) необхідність забезпечення психологічної надійності майбутніх спеціалістів.

3. Психологічна і психофізична підготовка студентів до професійної діяльності може здійснюватись в процесі фізичного виховання. Її доцільно розглядати як частину фізичного виховання студентів спеціалізовану стосовно психологічних і психофізичних особливостей майбутньої професійної діяльності.
4. Психологічна і психофізична підготовка доповнює загальну і спеціальну фізичну підготовку та професійно-прикладну фізичну підготовку у фізичному вихованні студентів.
5. Результатом психологічної і психофізичної підготовки має бути психологічна і психофізична готовність студента до професійної праці. Її слід розглядати як підструктуру загальної структури особистості людини. Для побудови моделі психологічної і психофізичної готовності особистості необхідно орієнтуватись на ту чи іншу модель структури особистості.

Перспектива подальших досліджень.

Подальші дослідження пов'язуємо з обґрунтуванням теоретико-методологічних і педагогічних основ психологічної і психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання та експериментальною перевіркою запропонованого підходу.

Література:

1. Андреев Ю. Ю. Педагогическая технология воспитания позитивных межличностных отношений курсантов вузов внутренних войск МВД России средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.01 / Ю. Ю. Андреев. – СПб., 2012. – 24 с.
2. Анцупов А. Я. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – СПб.: Питер. – 2006. – 528 с.

3. Борщов С. М. Психофізична підготовка юних гімнастів / : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту 24.00.01 / С. М. Борщов. – Львів, 2003. – 17 с.
4. Бургин М. С. Личность школьника и его жизненная позиция как цель учебно-воспитательного процесса / М. С. Бургин, В. В. Пичурин // Научные достижения и передовой опыт в области педагогики и народного образования. Информ. сб. НИИТиИП АПН СССР, 1991, 3(15). – С. 1-22.
5. Егорычев А. О. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности: дис. ... д-ра пед. наук 13.00.04 / А. О. Егорычев. – Ярославль, 2005. – 317 с.
6. Крамида И. Е. Динамика личностного развития относительно здоровых студентов / И. Е. Крамида // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 30 – 34. doi:10.6084/m0.figshare.691013
7. Пристав О. В. Формирование и поддержание психического состояния курсантов военно-транспортного университета железнодорожных войск физическими упражнениями и ментальным тренингом: автореф. дис. ... канд. психол. наук 13.00.04 / О. В. Пристав. – СПб., 2005. – 22 с.
8. Саракул А. Г. Психологическая подготовка личного состава подразделений специального назначения путём применения физических упражнений, сочетаемых с приёмами психоэмоционального самоуправления: автореф. дис. ... канд. психол. наук 13.00.04 / А. Г. Саракул. – СПб., 2005. – 22 с.
9. Суворов Ю. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учебно-методическое пособие / Ю. А. Суворов, В. А. Платонова. – СПб.: СПб ГУИТМО, 2006. – 90 с.
10. Туревский И. М. Структура психофизической подготовленности человека : автореф. дис. ... докт. пед. наук 13.00.04 / И. М. Туревский. – М., 1998. – 50 с.

11. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448с.
12. Хагай В. С. Рукопашный бой как средство формирования психо-эмоциональной устойчивости военнослужащих: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / В. С. Хагай. – Майкоп, 2008. – 26 с.
13. Ягупов В. В. Морально-психологічне забезпечення: курс лекцій / В. В. Ягупов. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002. – 43 с.
14. Asci F. H. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students / Asci F. H. // Psychology of Sport and Exercise. – 2003. - № 4. – pp. 255 – 264.
15. Byrne A. The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states / Byrne A., Byrne D. G. // Journal of Psychosomatic Research. – 1993, Vol. 37. – pp. 565 – 574.

References:

1. Андреев Ю. Ю. Педагогическая технология воспитания позитивных межличностных отношений курсантов вузов внутренних войск МВД России средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.01. – СПб., 2012. – 24 с.
2. Анцупов А. Я. Словарь конфликтолога . – СПб.: Питер. – 2006. – 528 с.
3. Борщов С. М. Психофізична підготовка юних гімнастів : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту 24.00.01. – Львів, 2003. – 17 с.
4. Бургин М. С. Личность школьника и его жизненная позиция как цель учебно-воспитательного процесса. Научные достижения и передовой опыт в области педагогики и народного образования. Информ. сб. НИИТиИП АПН СССР, 1991, 3(15). – С. 1-22.
5. Егорычев А. О. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности: дис. ... д-ра пед. наук 13.00.04. – Ярославль, 2005. – 317 с.

6. Крамида И. Е. Динамика личностного развития относительно здоровых студентов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 30 – 34. doi:10.6084/m0.figshare.691013
7. Пристав О. В. Формирование и поддержание психического состояния курсантов военно-транспортного университета железнодорожных войск физическими упражнениями и ментальным тренингом: автореф. дис. ... канд. психол. наук 13.00.04. – СПб., 2005. – 22 с.
8. Саракул А. Г. Психологическая подготовка личного состава подразделений специального назначения путём применения физических упражнений, сочетаемых с приёмами психоэмоционального самоуправления: автореф. дис. ... канд. психол. наук 13.00.04. – СПб., 2005. – 22 с.
9. Суворов Ю. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учебно-методическое пособие. – СПб.: СПб ГУИТМО, 2006. – 90 с.
10. Туревский И. М. Структура психофизической подготовленности человека : автореф. дис. ... докт. пед. наук 13.00.04. – М., 1998. – 50 с.
11. Физическая культура студента: учебник. – М.: Гардарики, 2000. – 448с.
12. Хагай В. С. Рукопашный бой как средство формирования психоэмоциональной устойчивости военнослужащих: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04. – Майкоп, 2008. – 26 с.
13. Ягупов В. В. Морально-психологічне забезпечення: курс лекцій. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002. – 43 с.
14. Ascì F.N. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. Psychology of Sport and Exercise. – 2003. - № 4. – pp. 255 – 264.

15. Byrne A., Byrne D. G. The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states. *Journal of Psychosomatic Research*. – 1993, Vol. 37. – pp. 565 – 574.

Информация об авторе:

Пичурин Валерий Васильевич

ORCID: 0000-0002-3893-375X

Днепропетровский национальный университет железнодорожного транспорта
имени В. А. Лазаряна

ул. академика Лазаряна, д. 2, г. Днепропетровск, 49010, Украина

Поступила в редакцию 24.07.2014

Information about the author:

Pichurin V.V.

ORCID: 0000-0002-3893-375X

Dnipropetrovsk National University of Railway Transport named after Academician
V.Lazaryan

St. Lazaryana, 2, Dnipropetrovsk, 49010, Ukraine

Came to edition 24.07.2014

Авторська довідка:

Пічурін Валерій Васильович.