

FRI-2G.405-1-PP-14

INCREASING SELF-HUMANITY, ACTIVITY, SETTLEMENT AND PSYCHIC STABILITY OF PUPILS RESULTING FROM KUNG FU TRAINING ¹¹

Assoc. Prof. Vasil Dimitrov, PhD

Department of Management and History of Sport

National Sports Academy "Vasil Levski", Sofia, Bulgaria

Tel.: + 359 892 299 705

E-mail: vassil1331@abv.bg

***Abstract:** The extreme nature of school and training sports activities puts the personality of the students to the test. These requirements are becoming more and more intense during an exam and a race where mental and physical endurance are at the heart of success.*

The present study is aimed at testing the effectiveness of kung fu training as a factor in increasing self-esteem, activity, mood and mental performance in students practicing this type of sport.

The aim of the study is to establish the positive impact of practicing kung fu on self-esteem, activity, mood and mental capacity. In order to solve the basic tasks, achieve the goal and prove the hypothesis, a methodology of literary sources study, observation, talk was applied. Measurement of self-esteem, activity, mood and mental performance has been applied to the SAN test.

Keywords: pupils, sport, kung fu, self-esteem, activity, mood, mental capacity

ВЪВЕДЕНИЕ

Психофизическото състояние на учениците, трениращи кунг фу, може да се разглежда като критерий за оценка на ефекта от системните тренировъчни натоварвания в занятията по кунг фу. Независимо от многообразните методи за изследване в тази насока особено актуален остава теста за изследване на самочувствието, активността и настроението (тест „САН“). Неговата цел е по пътя на самооценката да се установи моментното психофизическо състояние на ученика (Ivanov, I., 1999; [<http://www.zdrave.bg>]; Silami, N., 1996; Fomin, N., & Filin, V. 1975).

ИЗЛОЖЕНИЕ

Самочувствието, активността и настроението са градивни компоненти на положителни емоции, радост, оптимизъм, любов и увереност в собствените сили (Todorkov, K., 2000). С подобряването на самочувствието, активността и настроението се повишава психическата работоспособност и се намаляват вътрешните и външните конфликти.

Самочувствието включва характеристики, отразяващи силата, здравето и умората. Самочувствието е състояние на духа, което може да варира от обезсърченост до прекомерна самонадеяност. То зависи от начина на възприемане на света от личността, от взаимоотношенията ѝ с обкръжаващите я, от начина на осъзнаване и оценяване на ставащото в нейния личен и социален живот.

Към категорията активност се включват характеристики на подвижността, скоростта и темпа на протичащите функции.

Категорията настроение включва характеристики на емоционалното състояние.

¹¹ Докладът е представен на научна сесия на 26 октомври 2018 с оригинално заглавие на български език: ПОВИШАВАНЕ НА САМОЧУВСТВИЕТО, АКТИВНОСТТА, НАСТРОЕНИЕТО И ПСИХИЧЕСКАТА РАБОТОСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ, ВСЛЕДСТВИЕ НА ТРЕНИРОВКИ ПО КУНГ ФУ

Настроението е основна афективна диспозиция, която се колебае между крайните полюси на тъгата и радостта. Настроението дава на емоциите афективната им оцветеност. Настроението е сравнително слабо по сила, но продължително по време. В неговото възникване участват фактори като самочувствие, тонус на жизнената дейност (Enciklopedia ro psychologia, 1998).

Върху основата на теоретичния анализ и обобщение се определя следната хипотеза:

Системните тренировки и състезания по кунг фу положително влияят върху повишаването на самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност.

Целта на изследването е да се установи положителното въздействие на практикуването на кунг фу върху самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност.

Основни задачи:

- разработване на теоретичните основи на изследвания проблем;
- изследване на състоянието на самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност на ученици и ученички практикуващи кунг фу и ученици и ученички не практикуващи определен вид спорт;
- математико-статистическа обработка на резултатите от изследването;
- анализ и обобщения на резултатите от изследването.

Предмет на изследването е влиянието на практикуването на кунг фу върху самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност.

Обект на изследването са общо 140 ученици и ученички от пети и осми клас, от които 55 трениращи кунг фу и 85 непрактикуващи определен вид спорт.

За решаването на основните задачи, постигането на целта и доказване на хипотезата е приложена методика от проучване на литературни източници, наблюдение, беседа. За измерване на самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност е приложен САН тест. Тестът съдържа 30 двойки противоположни състояния, 10 на самочувствието, 10 на активността, 10 на настроението, в девет степени.

Изследваното лице посочва типичното си състояние съответстващо на определена степен на проявление от 1 до 9. Баловете на самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност се определят от сбора на съответните степени. Получените резултати са обработени чрез вариационен анализ.

Изследването е проведено в две училища в град София за времето от 15.12.2016 г. до 13.04.2017 г.

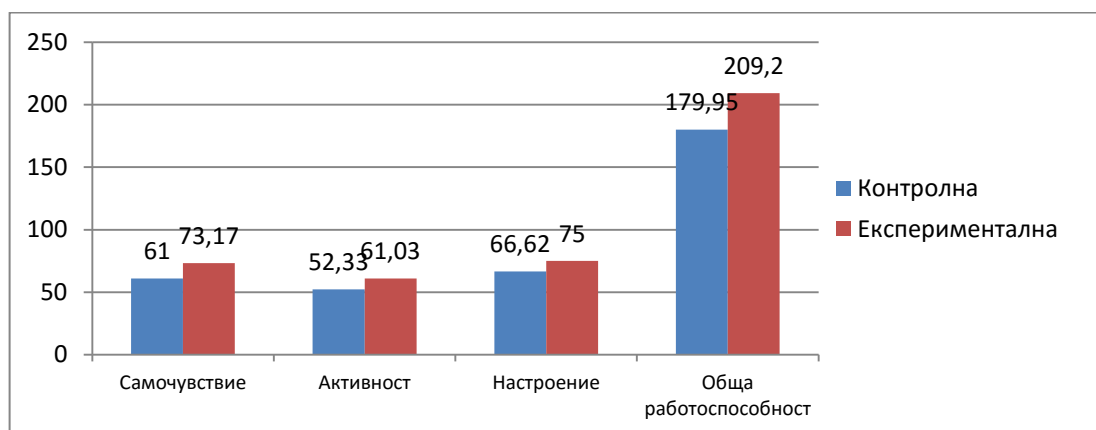
АНАЛИЗ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Един от основните структурни фактори на ситуативната готовност е психическата работоспособност. Тя може да се проявява и като ситуативна психическа работоспособност, която всъщност изразява и адекватността на ситуативната психическа готовност. Ето защо разкритата психическата работоспособност чрез теста САН има съществено значение за диагностиката на промените на ситуативната психическа готовност. Ситуативната работоспособност е измерена с показателите самочувствие, активност и настроение. С подобряването на самочувствието и активността се повишава и психическата работоспособност и се усъвършенства структурата на психическата готовност.

При анализиране на резултатите от математико-статистическата обработка се установи ефективността на въздействието на тренировките и състезанията по кунг фу върху самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност на учениците и ученичките от пети – осми клас.

Таблица 1. Самочувствие, активност, настроение и психическата работоспособност на учениците от пети клас

№	Изследвана група показатели	Контролна		Експериментална		d	P %
		$X_{cp.1}$	S_1	$X_{cp.2}$	S_2		
1	Самочувствие	61.00	12.51	73.17	12.85	12.17	99
2	Активност	52.33	13.34	61.03	13.71	8.7	96
3	Настроение	66.62	12.33	75.00	12.90	8.38	96
4	Обща работоспособност	179.95	28.74	209.20	31.25	29.25	99



Фиг. 1. Самочувствие, активност, настроение и психическата работоспособност на учениците от пети клас

Учениците от контролната група, които не практикуват определен вид спорт, са със сравнително добро самочувствие и настроение. Те са с по-слаба активност. Значително по-високи са стойностите на тези психически показатели при учениците практикуващи кунг фу.

С 12,12 бала е по-високо самочувствието им в сравнение с контролната група (P=99%). С 8,7 бала активността (P=96%). Тези положителни разлики на измерените психически състояния на двете групи показват ефективността на практикуването на кунг фу.

Експерименталната група учениците практикуващи кунг фу се справят с поставените задачи, имат желание за работа и положително отношение в групата след тренировката.

Едни от основните критерии за оценка на психическото развитие е психическата работоспособност. Системните тренировки по кунг фу положително са въздействали върху подобряването на психическата работоспособност на учениците от експерименталната група. Балът на контролната група е 179,95 бала, а при експерименталната той е 209,20.

С 29,25 бала е по-висок при експерименталната група в сравнение с контролната група (P=99%). Следователно може убедено да се твърди, че практикуването на кунг фу силно влияе върху подобряването на самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност на учениците.

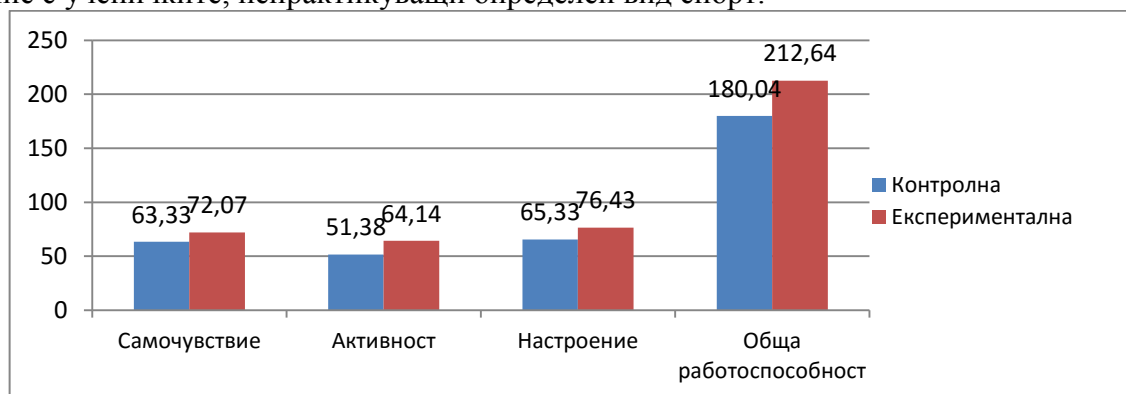
Аналогични са резултатите от изследванията и при учениците от пети клас.

Таблица 2. Самочувствие активност, настроение и психическата работоспособност на учениците от пети клас

№	Изследвана група показатели	Контролна		Експериментална		d	P %
		$X_{cp.1}$	S_1	$X_{cp.2}$	S_2		
1	Самочувствие	63.33	10.51	72.07	8.16	8.74	99
2	Активност	51.38	13.75	64.14	13.52	12.76	99
3	Настроение	65.33	11.35	76.43	9.76	11.1	99
4	Обща работоспособност	180.04	23.34	212.64	26.46	32.6	99

Както при учениците, така и при ученичките от контролната група самочувствието, активността и настроението е добро. Малко по-високо е настроението ($X=66.67$ бала).

Ученичките от експерименталната група имат значително по-високо самочувствие, активност и настроение в сравнение с контролната група. Както се вижда от табл. 2, самочувствието им е 12,72 бала (23% при $P=99\%$), активността с 8,7 бала (17%) при $P=96\%$. И настроението с 8,38 бала (13%) при $P=96\%$ е по-високо от контролната група. С 16% (29,25 бала) е по-висока психическата работоспособност на ученичките, практикуващи кунг фу, в сравнение с ученичките, непрактикуващи определен вид спорт.



Фиг. 2. Самочувствие активност, настроение и психическата работоспособност на ученичките от пети клас

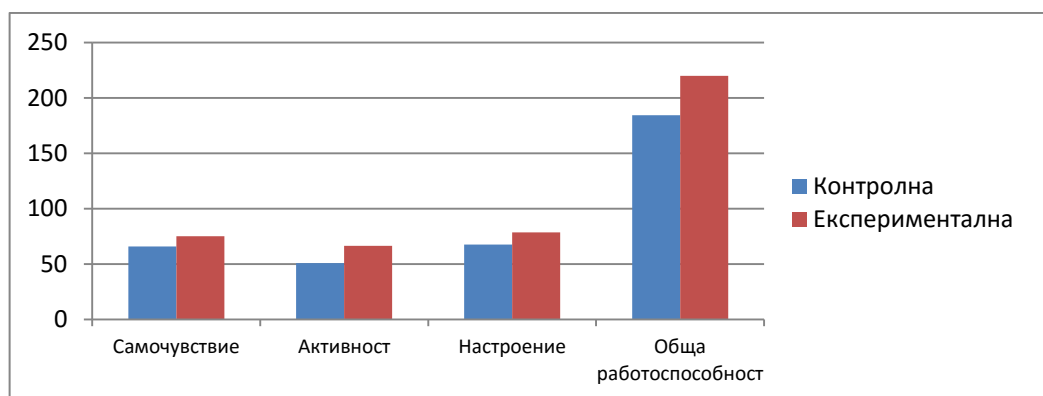
Самочувствието след тренировка се покачва, учениците показват увереност при изпълнение на задачите, активни са при действията, оказват помощ помежду си.

По безспорен начин се доказва положителното въздействие на практиките по кунг фу върху психическата работоспособност на ученичките от експерименталната група.

Подобни са резултатите от изследванията и при учениците, и ученичките от осми клас (Табл. 3, 4). Самочувствието, активността и настроението на учениците от контролната група са сравнително добри според утвърдените норми (Табл. 3).

Таблица 3. Самочувствие активност, настроение и психическата работоспособност на ученичките от осми клас

№	Изследвана група показатели	Контролна		Експериментална		d	P %
		$X_{cp.1}$	S_1	$X_{cp.2}$	S_2		
1	Самочувствие	65.94	11.48	75.04	7.69	9.1	99
2	Активност	50.89	12.74	66.32	12.22	15.43	99
3	Настроение	67.53	13.39	78.63	9.58	11.1	99
4	Обща работоспособност	184.36	30.54	219.99	27.79	35.63	99



Фиг. 2. Самочувствие активност, настроение и психическата работоспособност на ученичките от осми клас

При ученичките от експерименталната група тези психически състояния са значително по-добри в сравнение с контролната група. С 8,28 бала (13%) е по-голямо самочувствието (P=99%). С 9,43 бала (16%) – активността (P=98%), и с 8,97 бала (13%) – настроението (P=96%) на експерименталната група в сравнение с контролната група. Тези положителни разлики на средните стойности на самочувствието, активността и настроението потвърждават ефективността от практикуване на кунг фу.

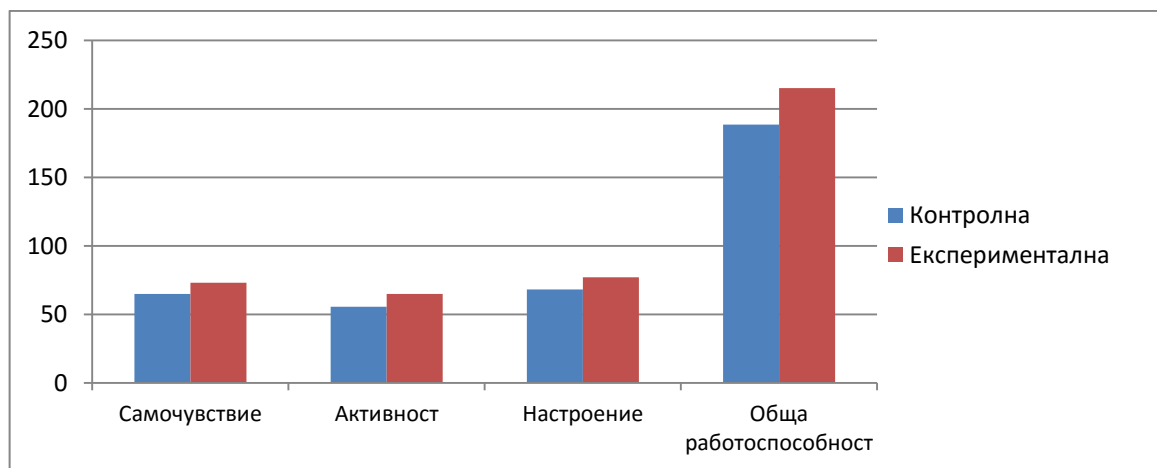
Вследствие на редовните тренировки по кунг фу се е подобрила психическата работоспособност на учениците от експерименталната група. С 14%, (26 бала) е по-висока работоспособността им в сравнение с контролната група. Това отново доказва положителното влияние на практиките по кунг фу върху психическото развитие на учениците от експерименталната група.

Наблюдават се и настъпили промени в поведението на учениците, трениращи кунг фу. Повишават се положителните емоции, учениците се шегуват помежду си, общуването се подобрява, споделят поставените проблеми, търсят алтернативни решения.

По-силно въздействие са оказали тренировките по кунг фу върху самочувствието, активността, настроение и психическата работоспособност при ученичките в сравнение с учениците от експерименталните групи от осми клас (Табл. 4).

Таблица 4. Самочувствие активност, настроение и психическата работоспособност на учениците от осми клас

№	Изследвана група показатели	Контролна		Експериментална		d	P %
		X _{ср.1}	S ₁	X _{ср.2}	S ₂		
1	Самочувствие	64.87	11.92	73.15	9.02	8.28	99
2	Активност	55.50	13.50	64.93	11.62	9.43	98
3	Настроение	68.16	10.62	77.13	10.05	8.97	98
4	Обща работоспособност	188.53	23.20	215.21	24.41	26.68	99



Фиг. 4. Самочувствие активност, настроение и психическата работоспособност на учениците от осми клас

Самочувствието на ученичките от експерименталната група е с 14% (9,10 бала) по-високо в сравнение с контролната група. С 16% (11,4 бала) е по-голямо съответно тяхното настроение. Най-силно практиките по кунг фу са повлияли върху активността. При експерименталната група активността е с 30 % (35,63 бала) по-голяма в сравнение с контролната група (P=99%).

Активността е един от най-важните фактори на дейността. Високата активност е показател за по-високо ниво на развитие на ученичките от експерименталната група.

При анализа на самочувствието се констатира определено, че учениците практикуващи кунг фу са по-силни, по-активни и подвижни в сравнение с другата група непретиковащи спортът.

Значително е подобрена психическата работоспособност на ученичките, практикуващи кунг фу. Тяхната работоспособност е с 19% (35,67 бала) по-висока в сравнение с ученичките от контролната група, на практикуващи определен вид спорт (P=99%).

Важно и съществено въздействие при групата трениращи кунг фу е оказала и дисциплиниращата роля на спорта и получените резултати потвърждават това. Спортът е в основата на добрата обща психическа работоспособност.

Тези положителни промени са резултат от по-продължителното време на тренировките на ученичките от експерименталната група. През по-дълъг период на трениране по кунг фу са настъпили устойчиви положителни психични промени.

При обобщаването на аналогичните резултати от изследването се извеждат определени

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ:

- системните тренировки по кунг фу положително влияят на самочувствието, активността и настроението;
- редовното практикуване на кунг фу повишава психическата работоспособност;
- продължителността на редовно участие в тренировките по кунг фу значително повишават активността и способстват, за по-бързо развитие на психиката.

Препоръчва се да се проведат изследвания за влиянието на тренировките по кунг фу върху здравето и успеваемостта на учениците и да се установи тяхната реализация в живота.

REFERENCES

Enciklopedia po psychologia, (1998). Sofia: Izdatelstvo „Narodna prosveta“ (**Оригинално заглавие:** *Енциклопедия по психология, 1998. София: Издателство „Народна просвета“.*)

Ivanov, I., (1999). Metodiki za izsledvane na funktsionalnite sastoiania. Shumen: Izdatelstvo „Aksios“ (**Оригинално заглавие:** *Иванов, И., 1999. Методики за изследване на функционалните състояния. Шумен: Издателство „Аксиос“.*)

Matrai, N. (2007). Nedostatachnata fizicheska aktivnost provokira poaivata i na psyhichny razstroistva. URL: <http://www.zdrave.bg>. (Accessed on 05.03.2017). (**Оригинално заглавие:** *Матрай, Н. 2007. Недостатъчната физическа активност провокира появата и на психични разстройства.*)

Silami, N. (1996). Rechnik po psychologia. Pleven: Izdatelstvo „EA – Pleven“. (**Оригинално заглавие:** *Силами, Н., 1996. Речник по психология. Плевен: Издателство „ЕА – Плевен“.*)

Tododrov, K. (2000). Kognitivna psychologia. Gabrovo: UI „Vasil Aprilov“. (**Оригинално заглавие:** *Тодорков, К., 2000. Когнитивна психология. Габрово: УИ „Васил Априлов“.*)

Fomin, N. & Filin, V. (1975). Vastrastovi osnovi na fizicheskoto vaspitanie. Sofia: Izdatelstvo „MiF“ (**Оригинално заглавие:** *Фомин, Н. & Филин, В., 1975. Възрастни основи на физическото възпитание. София: Издателство „МиФ“.*)