

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТРУКТУРИРОВАННЫМ ТАНЦЕМ

Исследуется психофизиологическое состояние студентов Томского государственного университета, занимающихся структурированным танцем. Показано, что использование методики занятий структурированным танцем является эффективным средством реализации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов. Занятия повышают самооценку, автономию и способствуют уменьшению уровня агрессии и враждебности, личностному росту, развитию психологических качеств и свойств личности, которые позволяют достичь больших успехов в учебе, дальнейшей работе и в жизни в целом.

Ключевые слова: индивидуально-типологические особенности; психофизиологический статус; физкультурное воспитание.

Спортивный учебно-образовательный процесс способствует постепенному и последовательному укреплению здоровья, совершенствованию приспособительных механизмов, обеспечивающих социальную, биологическую и психическую адаптацию и, как следствие, повышению уровня физической работоспособности студентов. Преимущество педагогических технологий личностно-ориентированной направленности определяется специфическими условиями реализации двигательной активности студентов, обеспечивающими достижение прогнозируемых результатов образовательно-воспитательного процесса [1]. Наряду с технологиями, основанными на применении популярных видов спорта (баскетбол, волейбол, бодибилдинг, плавание, ритмическая гимнастика и др.), внимание исследователей привлекает система занятий структурированным танцем [2].

Цель исследования – выявить психофизиологические особенности студентов в условиях традиционного (ОФП) и экспериментального (на основе занятий структурированным танцем) режимов обучения.

С сентября 2008 по май 2010 г. на кафедре физического воспитания и спорта Томского государственного университета был проведен педагогический эксперимент: традиционные занятия по общефизической подготовке у группы студентов были заменены занятиями структурированным танцем. В исследовании приняли участие 104 студента в возрасте 19–20 лет факультета информатики и факультета иностранных языков. Экспериментальную группу (ЭГ) составили 56 студентов, занимающихся по специально разработанной программе с использованием технологии структурированного танца, контрольную группу (КГ) – 48 студентов, занимающихся по программам общей физической подготовки. Учебно-тренировочные занятия проводились дважды в неделю.

Для выявления *индивидуально-типологических особенностей личности* были использованы методики субъективной оценки состояний:

- анкетный опрос (получение дополнительных анамнестических данных и субъективной оценки благополучия, самочувствия, активности и настроения, субъективного отношения к методике преподавания, организации занятий, изменений в мотивациях к занятиям физической культурой);

- анкета Остберга (определение индивидуальных особенностей биоритмов);

- опросник Б.Н. Смирнова (определение свойств темперамента).

Тестирование субъективной оценки самочувствия, активности и настроения проводили до и после занятий физической культурой, анкетирование для получения

анамнестических данных – в начале учебного года, анкетирование для оценки субъективного отношения к методике преподавания, организации занятий, изменений в мотивациях к занятиям физической культурой было проведено в конце учебного года.

Для определения *психофизиологического статуса* использовались:

- тест СЖО (наличие целей в жизни, удовлетворенность самореализацией);

- тест Т. Элерса (мотивация к избеганию неудач, защите);

- опросник Баса–Дарки (диагностика состояния агрессии);

- опросник ШПБ К. Рифф (выраженность основных составляющих психологического благополучия).

Определение психофизиологического состояния организма проводили дважды (в начале и в конце учебного года).

Результаты исследования обрабатывали с использованием пакета прикладных программ «EXCEL» и «STATISTICA 6.0». Для сравнения зависимых выборок применяли непараметрический критерий Вилкоксона, независимых выборок – непараметрический критерий Манна–Уитни, за статистически значимое различие принимали значение $p < 0,05$.

На психофизиологическое состояние студентов вуза воздействует целый комплекс внешних и внутренних факторов. Для учебной деятельности студентов в настоящее время характерно: большая информационно-операционная нагрузка, дефицит времени, возросшая ответственность, малоподвижный образ жизни, высокая эмоциональная напряженность [3].

По результатам опроса было выявлено, что ~50% (52/104) студентов проживают в общежитии, 15% (17/104) снимают квартиры, 35% (35/104) живут вместе с родителями. Результаты субъективной оценки самочувствия, активности и настроения свидетельствуют, что занятия структурированным танцем приводят к увеличению уровня самочувствия и активности студентов на 0,1 балла и настроения на 0,2 балла ($p < 0,05$). Важно также оценить соотношение данных параметров – в покое показатели активности, настроения и самочувствия примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением. В нашем случае процентное соотношение составляющих не изменялось ($p > 0,05$).

Оценка эмоционального комфорта проводилась по шкале субъективного благополучия (СУ) [4] по следующим кластерам: напряженность и чувствительность

(признаки, характеризующие основную психоэмоциональную симптоматику); изменения настроения; значимость социального окружения; самооценка здоровья; степень удовлетворенности повседневной деятельностью. Вычислялся средний балл по тесту, переведенный в стандартную оценку по шкале стенов [4]. *Средние оценки (4–7 стена)* свидетельствуют о низкой выраженности качества: лица с такими оценками характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. По результатам тестирования к этой категории относятся 60% девушек КГ, 54% девушек ЭГ, 51% юношей КГ и 14% юношей ЭГ. *Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного неблагополучия (высокие оценки)*, характерны для людей, склонных к депрессии и тревогам, пессимистичных, замкнутых, зависимых, плохо переносящих стрессовые ситуации. К этой категории относятся 10% девушек и 12% юношей контрольной группы. *Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного благополучия (низкие оценки)*, говорят об умеренном эмоциональном комфорте испытуемого: он не испытывает серьезных эмоциональных проблем, достаточно уверен в себе, активен, успешно взаимодействует с окружающими, адекватно управляет своим поведением. Процент респондентов этой категории составил 25% девушек и 12% юношей контрольной группы и 46 и 65% экспериментальной группы соответственно. *Крайне низкие оценки по шкале (1 стена)* свидетельствуют о полном эмоциональном благополучии испытуемого и отрицании им серьезных психологических проблем. Такой человек, скорее всего, обладает позитивной самооценкой, не склонен высказывать жалобы на различные недомогания, оптимистичен, общителен, уверен в своих способностях, эффективно действует в условиях стресса, не склонен к тревогам. К этой категории относятся 5% девушек и 25% юношей КГ и 21% юношей ЭГ. После занятий структурированным танцем количество юношей с показателями, соответствующими 1 стеном, возрастает на 10%.

По характеру суточных биоритмов физической активности люди подразделяются на три хронотипа. У «сов» максимум суточных биоритмов активности и покоя сдвинут на более поздние часы, в отличие от «жаворонок». Известно, что с хронотипом связаны определенные черты характера, показатели здоровья и адаптационные возможности. Биоритмы «сов» более пластичны и они лучше приспосабливаются к новым режимам жизнедеятельности. У «жаворонок» многие показатели здоровья лучше, но они с трудом переносят изменения привычного режима жизни. Промежуточное положение в устойчивости к стрессовым факторам выявлено у «голубей». По результатам анкетирования по методу Остберга было получено следующее распределение долей хронотипов в экспериментальной группе студентов: утренний («жаворонок») – девушки 12%, юноши – 31%; дневной («голубь») – девушки 75%, юноши 69%; вечерний («сова») – девушки 13%. В контрольной группе студентов: утренний («жаворонок») – девушки 25%, юноши – 25%; дневной («голубь») – девушки 65%, юноши 75%; вечерний («сова») – девушки 10%. Юношей «сов» по группам не выявлено.

По результатам применения опросника Б.Н. Смирнова были определены количественные характеристики темперамента (табл. 1). Согласно категоризации типа личности по шкале «экстраверсия–интроверсия» 36% (20/56) выборки респондентов ЭГ и 71% (34/48) КГ относятся к экстравертам (рис. 1). При этом количество юношей и девушек экстравертов в экспериментальной группе составляет 16% (5/28) и 41% (11/28) соответственно. В контрольной группе экстравертов-юношей 62% (15/24), а девушек 75% (18/24). Всего 32% (18/56) выборки респондентов ЭГ и 21% (10/48) КГ относятся к интровертам и 21% (12/56) ЭГ; 7% (3/48) КГ занимают среднюю позицию. Проявление очень высокой интроверсии не выявлено у юношей, а количество девушек-интровертов ЭГ превышает количество девушек-интровертов КГ в 2 раза. Экстраверты ориентированы в своих проявлениях вовне, на окружающих, в отличие от интровертов, которые ориентированы вовнутрь или на себя.

Помимо этого, экстраверсия и интроверсия являются принципиально различными способами психологической адаптации. Эмоциональная уравновешенность, или устойчивость, соответствует низким показателям личностной тревожности. Люди с высокой эмоциональной возбудимостью реагируют на стрессовые факторы существенно более сильно по сравнению с людьми, эмоционально устойчивыми. При оценке адаптации психических процессов к меняющимся условиям среды у 50% (28/56) ЭГ и 43% (20/48) КГ (рис. 2) отмечается снижение приспособляемости и переключаемости психических процессов (очень высокая и высокая ригидность). Степень ригидности связана не только с индивидуально-психологическими характеристиками конкретного индивида, но и со спецификой сложившейся ситуации, в рамках которой реализуется деятельность. Баланс (средняя ригидность) больше выражена у девушек 40% (11/28) ЭГ и 45% (11/24) КГ. Высокой пластичностью обладают 23% (6/28) юношей ЭГ против 10–13% в других подгруппах исследуемых. Эмоциональная активность выражается в эмоциональной возбудимости и впечатлительности (рис. 3). Треть опрошенных респондентов 36% (20 /56) ЭГ и 29% (14/48) КГ эмоционально уравновешенны. 32% (17/56) ЭГ и 29% (14/48) КГ обладают повышенной эмоциональной возбудимостью. 50% девушек КГ проявляют среднюю позицию возбудимости, а наиболее высокие показатели возбудимости выявлены у девушек ЭГ 46% (13/28) и юношей КГ 33% (8/24).

Выраженность таких свойств темперамента, как темп реакции и активность в деятельности, находится на среднем и высоком уровнях: 67% (37/56) ЭГ и 93% (45/48) КГ. Психофизиологический статус личности играет существенную роль в процессах психологической адаптации человека после перенесенного стресса. Наиболее тяжело переносят дезадаптацию люди, характеризующиеся низкой уравновешенностью и ригидностью психических процессов.

Тест смысловых ориентаций (СЖО) является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Баллы по шкале *Цели в жизни* характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность,

направленность и временную перспективу [5]. Низкие баллы по этой шкале присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Высокие баллы по

этой шкале характеризуют целеустремленного человека. Баллы всех респондентов (рис. 4) по этой шкале лежат в пределах условной нормы.

Т а б л и ц а 1

Свойства темперамента по исходным данным опросника Б.Н. Смирнова в экспериментальной и контрольной группах студентов

Свойства темперамента, %	Зоны выраж. свойств темпера- мента	ЭГ	Девушки ЭГ	Юноши ЭГ	КГ	Девушки КГ	Юноши КГ
<i>Экстра-интроверсия</i>							
Очень высокая экстраверсия	2	25,00	26,67	23,08	25,00	30,00	12,50
Высокая экстраверсия	1	21,43	20,00	23,08	46,43	45,00	50,00
Средняя экстраверсия	0	21,43	13,33	30,77	7,14	4,20	12,50
Высокая интроверсия	-1	21,43	20,00	23,08	17,86	15,00	25,00
Очень высокая интроверсия	-2	10,71	20,00	0,00	3,57	5,00	0,00
<i>Адаптация психических процессов</i>							
Очень высокая ригидность	2	32,14	40,00	23,08	17,86	20,00	12,50
Высокая ригидность	1	17,86	6,67	30,77	25,00	20,00	37,50
Средняя ригидность	0	32,14	40,00	23,08	42,86	45,00	37,50
Высокая пластичность	-1	17,86	13,33	23,08	10,71	10,00	12,50
Очень высокая пластичность	-2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Эмоциональная возбудимость</i>							
Очень высокая эмоциональная возбудимость	2	7,14	13,33	0,00	12,50	11,11	16,67
Высокая эмоциональная возбудимость	1	25,00	33,33	15,38	16,67	16,67	16,67
Средняя эмоциональная возбудимость	0	32,14	26,67	38,46	41,67	50,00	16,67
Высокая эмоциональная уравновешенность	-1	21,43	20,00	23,08	16,67	11,11	33,33
Очень высокая эмоциональная уравновешенность	-2	14,29	6,67	23,08	12,50	11,11	16,67
<i>Темп реакций</i>							
Очень быстрый темп реакций	2	7,14	13,33	0,00	10,71	5,00	25,00
Быстрый темп реакций	1	21,43	20,00	23,08	46,43	55,00	25,00
Средний темп реакций	0	39,29	40,00	38,46	35,71	40,00	25,00
Медленный темп реакций	-1	32,14	26,67	38,46	7,14	0,00	25,00
Очень медленный темп реакций	-2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Активность в деятельности</i>							
Очень высокая активность	2	3,57	0,00	7,69	3,57	5,00	0,00
Высокая активность	1	7,14	6,67	7,69	21,43	20,00	25,00
Средняя активность	0	39,29	53,33	23,08	39,29	40,00	37,50
Низкая активность	-1	25,00	13,33	38,46	17,86	15,00	25,00
Очень низкая активность	-2	25,00	26,67	23,08	17,86	20,00	12,50

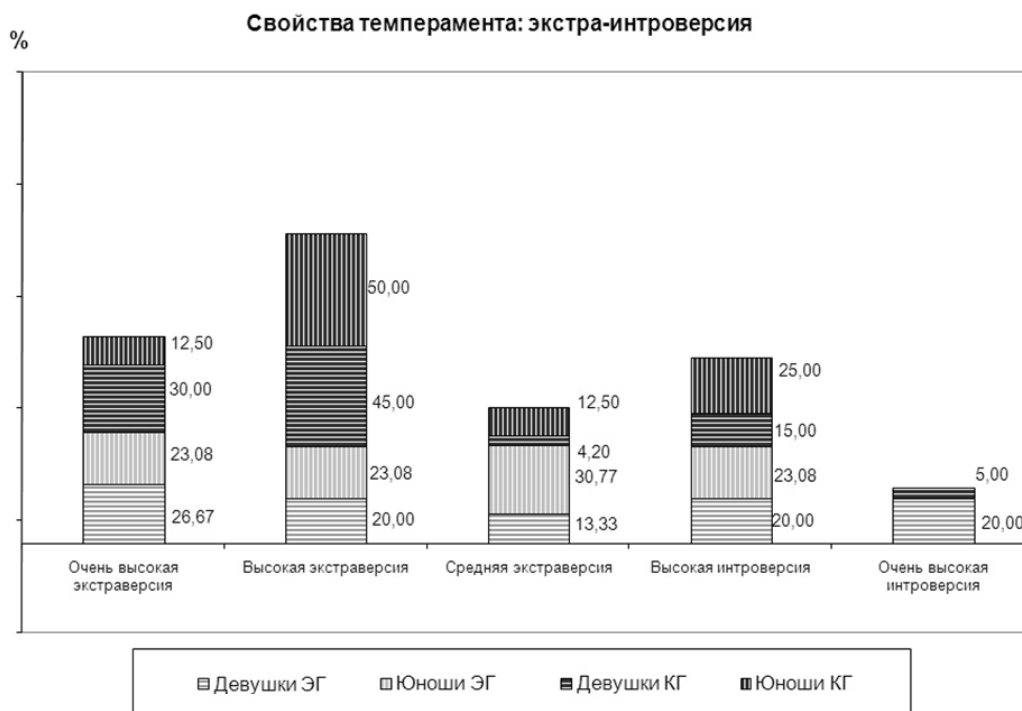


Рис. 1. Результаты оценки выраженности признака «Экстраверсия–интроверсия» по опроснику Б.Н. Смирнова в группах студентов

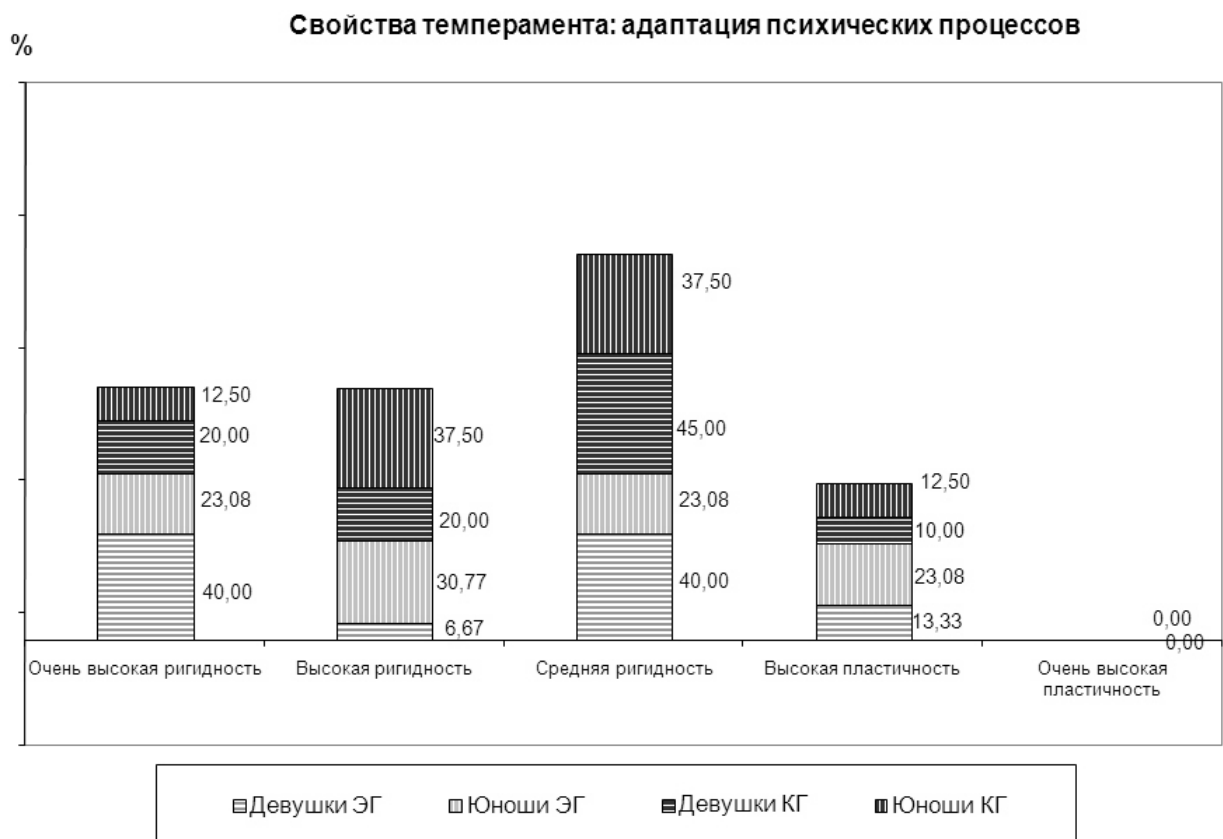


Рис. 2. Результаты оценки выраженности признака «Адаптация психических процессов» по опроснику Б.Н. Смирнова в группах студентов

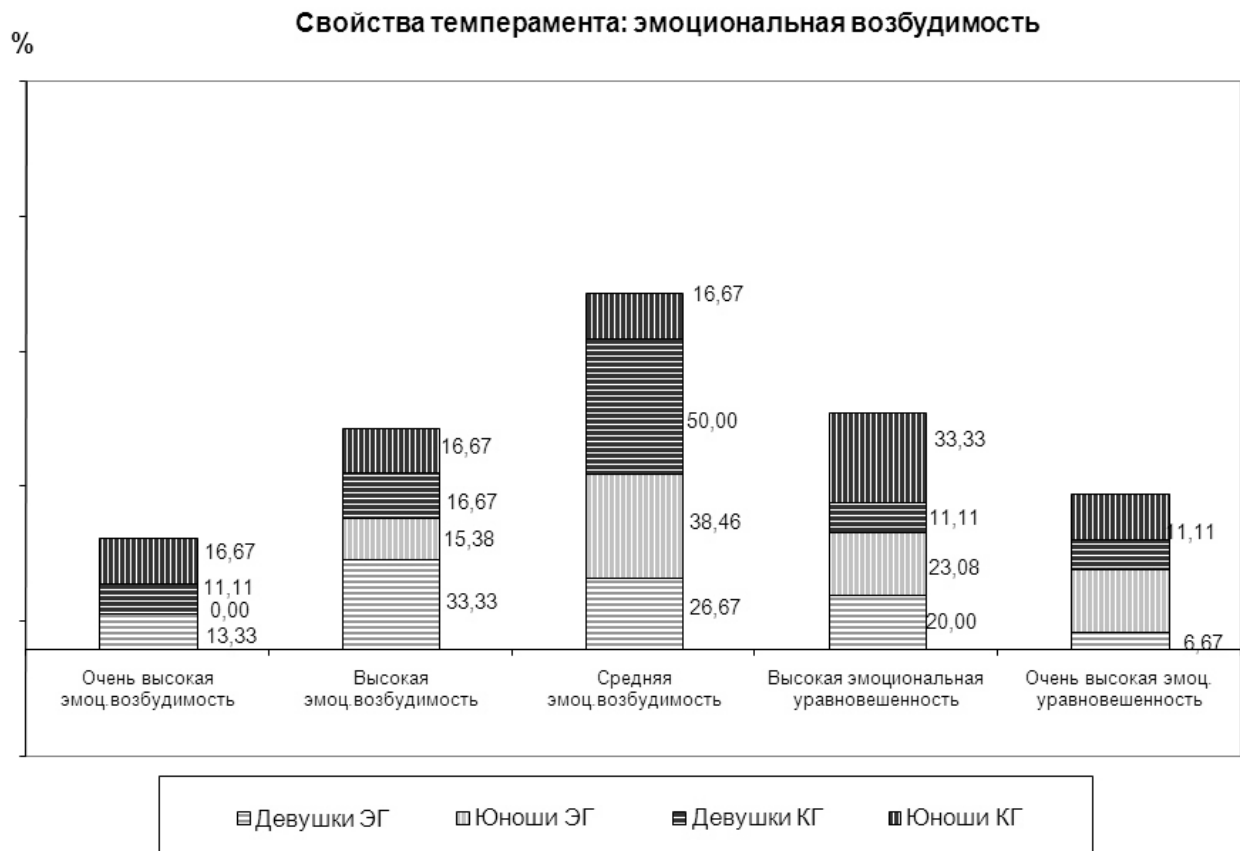


Рис. 3. Результаты оценки выраженности признака «Эмоциональная возбудимость» по опроснику Б.Н. Смирнова в группах студентов

Результаты теста СЖО по субшкалам

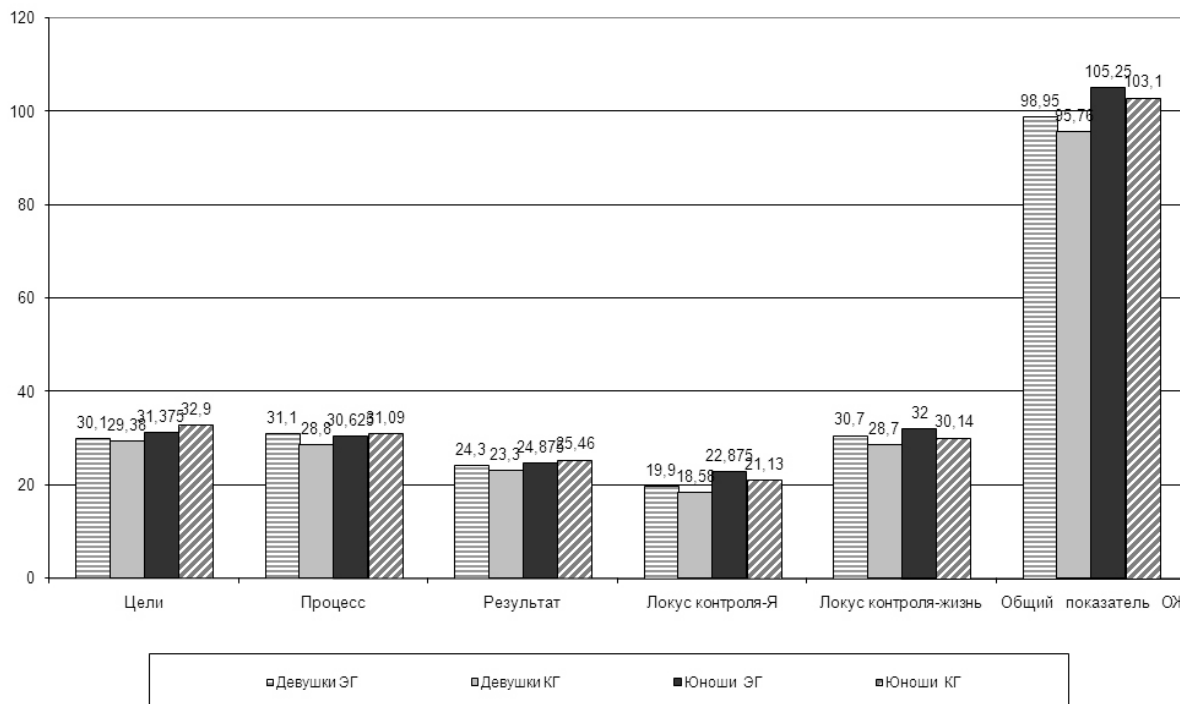


Рис. 4. Результаты оценки выраженности признаков в баллах по тесту смысловых ориентаций (СЖО) в группах студентов

Показатель «Процесс жизни», или интерес и эмоциональная насыщенность жизни, позволяет определить, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным характеризуют гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем. В нашем случае все тестируемые находятся в оптимуме процесса.

Баллы по шкале Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией, отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько он продуктивен. Низкие баллы по этой шкале означают неудовлетворенность прожитой частью жизни. Показатели тестирования выборки по этой шкале немного ниже остальных, но находятся в пределах нормы. Высокие баллы по шкале Локус контроля – Я соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни. В целом по тесту СЖО этот показатель набрал наименьшее число баллов, но значения находятся в пределах нормы. Показатели у юношей и девушек экспериментальной группы были на 1,5 балла выше, чем в контрольной.

Последняя шкала Локус контроля – жизнь, или управляемость жизни. При высоких баллах имеет место убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее. Показатели по

шкале на 2 балла выше в тестируемых подгруппах экспериментальной группы по сравнению с контрольными, что говорит о более уверенном позиционировании респондентов ЭГ себя в жизни.

Изучение уровня мотивации студентов проводилось по шкале оценки потребности в достижении (Т. Элерс). Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите (от 2 до 10 баллов – низкая мотивация к защите; от 11 до 16 баллов – средний уровень мотивации к избеганию неудач; от 17 до 20 баллов – высокий уровень; выше 20 баллов – очень высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите). Люди с высоким уровнем защиты, т.е. страхом, чаще попадают в неприятности, чем те, которые имеют высокую мотивацию на успех. Люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. Установка на защитное поведение в учебе (работе) зависит от трех факторов: степени предполагаемого риска, преобладающей мотивации, опыта неудач.

Результаты исследования показали (рис. 5), что 63% (18/28) девушек ЭГ и 50% (12/24) КГ имеют средние показатели уровня мотивации в жизни. Высокий уровень защиты у девушек ЭГ составил 18% (5/28) и был выражен значительно меньше, чем у юношей ЭГ – 44% (12/28). В контрольной группе высокой мотивацией к избеганию неудач обладают 28% (7/24) девушек и 39% (9/24) юношей. Низкая установка на защиту в большей степени характерна для юношей 33% обеих групп против 18% и 21% девушек ЭГ и КГ соответственно.

Уровень деструктивных тенденций определялся при помощи опросника Баса-Дарки [6], дифференцирующего проявления агрессии и враждебности. Шкалы опросника включают в себя следующие показатели:

физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины. Нормой агрессивности является величина ее индекса (ИА), равная 21 ± 4 , а враждебности (ИВ) – 6 ± 3 . По результатам опроса 100% девушек и 75% юношей обеих групп не проявляют повышенной враждебности. 25% (6/24) юношей контрольной группы и 12% (3/28) юношей экспериментальной группы проявляют повышенную враждебность, и у 13% (4/28) юношей ЭГ уровень враждебности понижен ($ИВ < 3$). Уровень агрессивности в пределах нормы у 78% (22/28) девушек и 25% (14/28) юношей ЭГ и 75% (19/24) девушек и 70% (18/24) юношей КГ. Агрессивность ниже среднего уровня ($ИА < 17$) выявлена у 22% (6/28) девушек и 50% (14/28) юношей ЭГ. Высокий уровень показателя ($ИА > 25$) наблюдается у 25% (7/28) юношей ЭГ и у 25% (6/24) девушек и 30% (7/24) юношей контрольной группы.

Психологическое благополучие личности как объект научного исследования получило широкое распространение и активно используется в исследовательской практике во многих странах [7]. Модель включает шесть основных составляющих: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия. В соответствии с данной моделью разработан инструмент для проведения исследований, который получил широкое распространение за рубежом под названием «Шкалы психологического благополучия К. Рифф» (ШПБ) («Ryff's Psychological Well-Being Scale»).

В исследуемых группах средние баллы по всем шкалам опросника находились в пределах нормы, соответствующей возрастной группе студентов (рис. 6). Наиболее информативно распределение выраженности при-

знаков ШПБ по стенам и уровням (табл. 2). Респонденты, набравшие по шкале *Положительные отношения с другими* наибольший балл, имеют удовлетворительные доверительные отношения с окружающими, заботятся о благополучии других, способны сопереживать. 12,5% девушек ЭГ имеют высокий уровень стенов. Низкие показатели по этому признаку наиболее выражены у 37% юношей контрольной группы, 25% у юношей ЭГ, 16% у девушек КГ и 25% у девушек ЭГ. Большая часть респондентов имеет средние показатели.

Высокий балл по шкале *Автономия* характеризует испытуемого как самостоятельного и независимого человека, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом, самостоятельно регулирует собственное поведение, оценивает себя в соответствии с личными критериями. Респондент с наименьшим баллом по шкале зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других. Высокие показатели по этой шкале отмечены у 61% юношей и 19% девушек ЭГ, 31% юношей и 25% девушек КГ. Низкий уровень проявили только 12,5% девушек ЭГ.

Высокий балл по шкале *Управление окружением* говорит о компетенции в контроле внешней деятельности, эффективном использовании предоставляющихся возможностей. Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства. Высокий уровень здесь показали только девушки экспериментальной (6,25%) и контрольной (5,26%) группы. 50% юношей КГ и 23% юношей ЭГ показали низкие результаты по этой шкале.

Результаты теста Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач, защите»

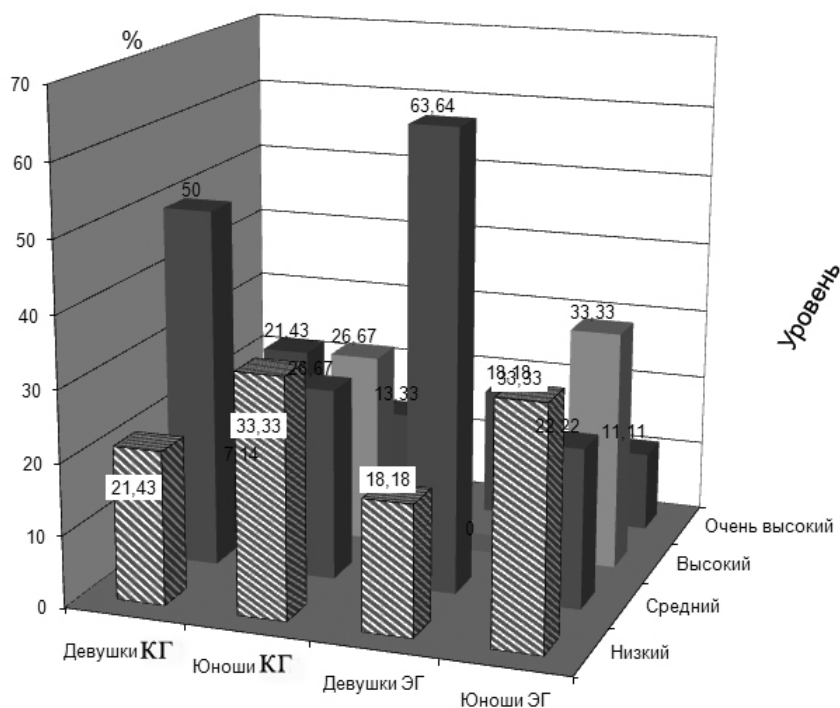


Рис. 5. Результаты исследования уровня мотивации по тесту Т. Элерса в группах студентов

Психологическое благополучие личности

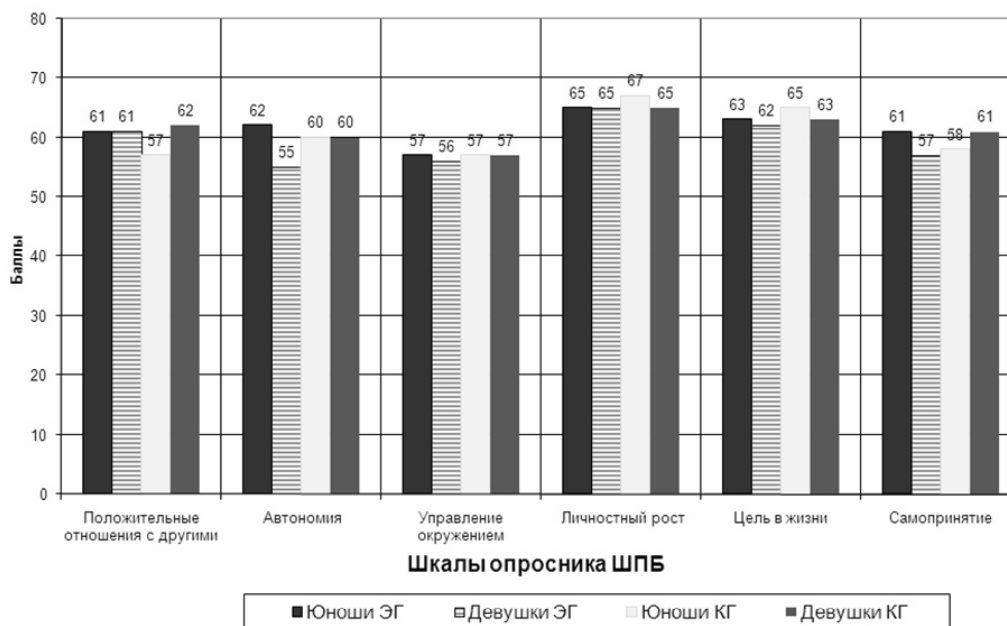


Рис. 6. Результаты оценки выраженности признаков в группах студентов по опроснику К. Рифф «Шкалы психологического благополучия»

(нормы для оценки компонентов психологического благополучия (возраст от 20 до 35 лет) по К. Рифф:

Позитивные отношения (М) 63±7,12; (Ж) 65±8,28. Автономия (М) 56±6,86; (Ж) 58±7,31.

Управление окружением (М) 57±6,27; (Ж) 58±7,35. Личностный рост (М) 65±4,94; (Ж) 65±6,04.

Цели в жизни (М) 63±5,16; (Ж) 64±8,19. Самопринятие (М) 59±6,99; (Ж) 61±9,08)

Таблица 2

Распределение выраженности признаков опросника ШПБ в группах студентов по уровням, %

Уровень	№ стана	Шкалы опросника ШПБ						
		Подгруппа	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Нижний	1	Юноши ЭГ						
		Девушки ЭГ		12,50		6,25	6,25	6,25
		Юноши КГ						
		Девушки КГ	5,26		5,26			
	2	Юноши ЭГ	7,69		15,38			
		Девушки ЭГ	18,75		18,75			
		Юноши КГ	12,50					25,00
		Девушки КГ	5,26				5,26	
	3	Юноши ЭГ	7,69		7,69	7,69	7,69	7,69
		Девушки ЭГ	6,25			6,25	6,25	18,75
		Юноши КГ	25,00		50,00		25,00	
		Девушки КГ	5,26		5,26	10,53	15,79	15,79
Средний	4	Юноши ЭГ	15,38	7,69	15,38		7,69	
		Девушки ЭГ	12,50	6,25	25,00	6,25	6,25	12,50
		Юноши КГ	12,50	12,50	12,50	12,50		25,00
		Девушки КГ	5,26	5,26	15,79	5,26	5,26	
	5	Юноши ЭГ	15,38	7,69	7,69	15,38	30,77	23,08
		Девушки ЭГ	6,25	12,50	12,50	6,25	18,75	
		Юноши КГ	12,50	12,50		25,00	12,50	
		Девушки КГ	26,32	26,32	36,84	5,26	10,53	26,32
	6	Юноши ЭГ	38,46	23,08	46,15	38,46	46,15	46,15
		Девушки ЭГ	37,50	31,25	37,50	25,00	56,25	50,00
		Юноши КГ	37,50		12,50	12,50	37,50	25,00
		Девушки КГ	31,58	10,53	31,58	42,11	47,37	26,32
	7	Юноши ЭГ	15,38		7,69	30,77	7,69	23,08
		Девушки ЭГ	6,25	18,75		18,75		12,50
		Юноши КГ		50,00	25,00			
		Девушки КГ	21,05	26,32		15,79	10,53	26,32
Высокий	8	Юноши ЭГ		46,15		7,69		
		Девушки ЭГ	12,50	12,50	6,25	25,00	6,25	
		Юноши КГ		12,50		37,50	12,50	12,50
		Девушки КГ		21,05	5,26	10,53	5,26	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	9	Юноши ЭГ		15,38				
		Девушки ЭГ		6,25		6,25		
		Юноши КГ		12,50			12,50	
		Девушки КГ		5,26		10,53		5,26
	10	Юноши ЭГ						
		Девушки ЭГ						
		Юноши КГ				12,50		12,50
		Девушки КГ		5,26				

Примечание. Названия шкал: 1 – Положительные отношения с другими; 2 – Автономия; 3 – Управление окружением; 4 – Личностный рост; 5 – Цель в жизни; 6 – Самопринятие.

Респондент с наибольшим баллом по шкале *Личностный рост* открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями. Респондент с наименьшим баллом осознает отсутствие собственного развития, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменять свое поведение. Высокий уровень стенов по данной шкале проявлялся у 50% юношей КГ и 31% девушек ЭГ, 11% девушек КГ и 7,7% юношей ЭГ. Низкий уровень наблюдается у 10% юношей контрольной группы, 7,8% юношей и 12% девушек экспериментальной группы.

Испытуемый с высоким баллом по шкале *Цель в жизни* имеет чувство направленности, цели на всю будущую жизнь. Испытуемый с низким баллом по этой шкале лишен смысла в жизни, имеет мало целей или намерений. Высокие показатели по стенам отмечены у 25% юношей, 5% девушек КГ и 6% девушек ЭГ. Низкие – у 25% юношей и 21% девушек КГ; 15% юношей и 12% девушек ЭГ. Наибольший балл по шкале *Самопринятие* характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое. Респондент с наименьшим количеством баллов недоволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств. Высокий уровень признака выражен у юношей КГ (25%). Низкие баллы зафиксированы у 16% деву-

шек и 25% юношей КГ; у 25% девушек и 8% юношей ЭГ.

Оценка субъективного отношения к организации занятий по экспериментальной технологии свидетельствует о положительном влиянии обучения структурированному танцу на интерес к занятиям физической культурой. 95% опрошенных респондентов отмечают улучшение координации, чувства ритма, способности двигаться в пространстве. Более 80% студентов пишут о повышении коммуникабельности, открытости, отмечают рост самооценки и контактности.

Занятия структурированным танцем являются эффективной формой реализации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов, способствуют поддержанию жизненного тонуса, при этом одновременно с физической нагрузкой занимающиеся получают навыки совместной спортивной деятельности и эмоциональную разрядку. Занятия способствуют уменьшению уровня агрессии и враждебности, повышают самооценку, автономию и способствуют личностному росту. По субъективным оценкам респондентов, уровень благополучия, самочувствия и активности после занятий в экспериментальной группе возрастает. Устойчивость психологической адаптации более выражена у девушек ЭГ, а активность в деятельности больше проявлена у юношей КГ. Таким образом, занятия структурированным танцем способствуют развитию таких психологических качеств, которые позволяют достичь больших успехов в учебе, в профессиональной деятельности и в жизни в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта: Учеб. пособие. Томск: Томский государственный университет, 2005. 176 с.
2. Якунина Е.Н., Кабачкова А.В. Структурированный танец в практике физического воспитания студентов // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 334. С. 157–159.
3. Яковлев Б.П., Литовченко О.Г. Теоретические аспекты исследования психической нагрузки в условиях учебной деятельности // Вестник высшей школы. 2005. № 6. С. 3–6.
4. Шкала субъективного благополучия / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. С. 467–470.
5. Леонтьев Д.А. Тест смысловых ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
6. Дерманова И.Б. Диагностика состояния агрессии (опросник Баса-Дарки) // Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб., 2002. С. 80–84.
7. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 105–114.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 24 сентября 2010 г.