

УДК 796.14
doi:10.18720/SPBPU/2/id23-327

ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ (МОДУЛЯМ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ПРОЕКТ «ВОЗМОЖНОСТЬ»)

Кузнецова Зинаида Михайловна¹, Мутаева Ильсияр Шафиковна², Исмагилова Лилия Фанисовна²

¹ – Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский, Россия

² – Елабужский институт (филиал) ФGAOU ВО КFU, Елабуга, Россия

Аннотация. В статье представлены теоретико-методологические аспекты проявления эмоций в процессе двигательной деятельности по результатам Международного проекта «Возможность». Представлены положительные и отрицательные эмоции студентов и их динамика до и после проведения занятий по физической культуре. Оценка их проявления в процессе реализации различных средств, в том числе народных игр, позволяет определить эффективные способы проявления радости, комфорта, удовлетворённости от процесса двигательной деятельности.

Ключевые слова: студенческая молодёжь, занятия элективные дисциплины (модули) по ФКиС, народные игры, проект «ВОЗМОЖНОСТЬ».

ASSESSMENT OF THE EMOTIONAL STATUS OF YOUTH STUDENTS IN THE LESSONS IN ELECTIVE DISCIPLINES (MODULES) IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT (INTERNATIONAL PROJECT «OPPORTUNITY»)

Kuznetsova Zinaida Mikhailovna¹, Mutaeva Ilsiyyar Shafikovna², Ismagilova Liliya Fanisovna²

¹ – Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovskiy, Russia

² – Yelabuzhsky institute (branch) FGAOU VO KFU, Yelabuga, Russia

Abstract. The article presents the theoretical and methodological aspects of the study of students' emotions expression in the process of motor activity as the results of the international project «Opportunity». Positive and negative emotions and their dynamics before and after physical culture classes are presented. Evaluation of their manifestation in the process of implementing various means, including traditional games, makes it possible to determine effective ways of manifesting joy, comfort, satisfaction from the process of motor activity.

Keywords: student youth, classes, elective disciplines (modules) in physical culture and sport, traditional games, the project «OPPORTUNITY».

Введение

В условиях глобального развития общества объектом научного познания становится и его психическое состояние. Это жизненно важная проблема для обеспечения безопасности, комфортности, продуктивности жизнедеятельности современного человека. При этом эмоциональное состояние сложное, многообразное, стойкое психическое явление, которое также зависит от проявления психомоторики. Психомоторика выражается мышечными движениями, двигательными действиями, что вызывает ответные действия в виде отрицательных и положительных эмоций. Психическое состояние как психическое явление может меняться, способствуя повышению или понижению жизненного тонуса, энергии человека [1]. Специалисты добиваются улучшения психоэмоционального состояния занимающихся, с помощью физической культуры, которая может выражаться эмоциями радости, восторга, печали, ярости и страха. Эти эмоции по своей психологической структуре и характеристике различны. Известно, что страх, ярость, гнев, выражают перевозбуждение психического состояния в процессе физической активности, где требуется осмотрительность, точность, внимательность в достижении цели. Но стресс допустим

в виде азарта, восторга, удовлетворённости, он является целевым компонентом результативности двигательных действий [2].

В рамках исследования, проводимого в 8 странах по возрождению народных видов спорта и игр, для обоснования реализации средств народных игр сделана попытка экспериментального обоснования их влияния на эмоциональный статус студентов до и после занятий. В настоящее время возникла проблема оценки эмоций занимающихся в зависимости от реализуемой программы занятий с использованием народных игр [2]. При этом существующих методик диагностики и характеристики психического состояния человека много. Однако, многие методики, изучающие психоэмоциональное состояние занимающихся, не информативны и не имеют достаточного методологического обоснования. Некоторые из них позаимствованы из других отраслей науки.

Материалы и методы исследования. Для оценки эмоционального благополучия студентов вуза в рамках реализации международного проекта «ВОЗМОЖНОСТЬ», реализуемого с 2021 по 2024 гг. в 8-и странах мира (Испания, Португалия, Италия, Франция, Хорватия, Тунис, Россия, Польша), проведено исследование на базе Елабужского института К(П)ФУ.

В исследовании приняло участие 30 человек: контрольная ($n = 15$), и экспериментальная группа ($n = 15$). Методики оценки эмоций, с одной стороны, просты и доступны, но при условии, если респондент отвечает не думая, быстро. Для оценки эмоций студентов, до и после занятий с включением народных игр, провели анкетирование.

Опросник состоял из 4-х сессий (после каждого занятия). Каждому участнику нужно было внимательно прочитать инструкцию и определить проявление эмоциональной интенсивности по классифицируемой шкале видов эмоций. Положительной стороной выбрана эмоция радости. Негативной стороной выбраны эмоции страха, печали, гнева, и отвержения в виде отказа. Эти эмоции проявляются в процессе стресса и в процессе проявления или ощущения опасности, сопряженной с чувством дискомфорта в процессе двигательной активности студентов, вовлеченных в народные игры.

Результаты исследования и их анализ

Для изучения и сравнения эмоционального статуса студентов реализованы игры на занятиях:

– 1 занятие – Игра – Кегли – 6 кеглей размещаются на определенном расстоянии от игрока. Необходимо бросить молоток и попытаться оставить кегли нетронутыми – 5 зон проведения игры.

– 2 занятие – Игра – Хлопайте в ладоши – игра проводится во время пения. Игровые переменные –

прыжки, повороты, скорость выполнения определенных движений. Игра – Узел – игроки образуют круг, держась за руки, выбирается водящий. Игроки запутываются, не отцепляя рук, цель водящего их распутать.

– 3 занятие – Игра – Яхра и кхеахрин – игроки делятся на 2 команды, каждому игроку присваивается номер, на площадке посередине кладется предмет, по сигналу водящего, игроки с озвученным номером из обеих команд выбегают, цель каждого из них – опередить игрока команды соперника.

– 4 занятие – Игра – Бирка на локте – участники разбиваются на пары, держась друг за друга, образуют круг. Два игрока будут выполнять роли «кошки» и «мышы». По сигналу кошка бежит за мышью, чтобы попытаться поймать её.

Результаты анкетного опроса проанализированы, и обобщенные показатели представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Первый признак проявления эмоции «радость» в начале занятия у студентов КГ и ЭГ находился на одном уровне в диапазоне $3,86 \pm 2,06$ балла до $5 \pm 1,73$ балла и $3,6 \pm 1,84$ балла и $4,33 \pm 1,39$ балла. Значимое достоверное различие в исследуемых группах в эмоции радости не наблюдалась. После занятий наблюдается положительная динамика радости у студентов ЭГ, где показатели достигли до $6,8 \pm 0,41$ балла к третьему занятию, а в КГ студенты остались на уровне проявления минимальной интенсивности, как и в начале занятия, но при этом абсолютные средние значения

Таблица 1

Результаты оценки проявления эмоций у студентов в начале и в конце занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту

№ п/п	Исследуемые группы	Шкала эмоций				
		Радость (М ± б)	Отказ (М ± б)	Печаль (М ± б)	Ярость (М ± б)	Страх (М ± б)
1	КГ в НЗ	$4,53 \pm 2,09$	$2,06 \pm 1,22$	$2,6 \pm 1,84$	$2,2 \pm 1,56$	$2,06 \pm 1,53$
	КГ в КЗ	$4,6 \pm 1,8$	$2,06 \pm 1,48$	$2,86 \pm 1,76$	$2,26 \pm 1,62$	$2,13 \pm 1,59$
	ЭГ в НЗ	$3,73 \pm 1,16$	$4,06 \pm 1,79$	$3,06 \pm 1,22$	$2,2 \pm 1,26$	$2,46 \pm 0,91$
	ЭГ в КЗ	$6,33 \pm 0,61$	$1,4 \pm 0,5$	$1,26 \pm 0,45$	$1,33 \pm 0,48$	$1,13 \pm 0,51$
2	КГ в НЗ	$5 \pm 1,73$	$2,06 \pm 1,53$	$1,73 \pm 1,09$	$1,73 \pm 1,27$	$1,93 \pm 1,38$
	КГ в КЗ	$5,46 \pm 1,55$	$2,46 \pm 1,95$	$2,33 \pm 1,54$	$2,06 \pm 1,62$	$2,13 \pm 1,8$
	ЭГ в НЗ	$3,6 \pm 1,84$	$4,33 \pm 1,87$	$3,66 \pm 1,71$	$3,2 \pm 1,65$	$2,26 \pm 1,38$
	ЭГ в КЗ	6 ± 1	$1,66 \pm 0,61$	$1,2 \pm 0,41$	$1,2 \pm 0,56$	$1,46 \pm 0,74$
3	КГ в НЗ	$4,73 \pm 1,53$	$2,26 \pm 1,48$	$2,53 \pm 1,55$	$1,86 \pm 1,12$	$2,33 \pm 1,44$
	КГ в КЗ	$5,6 \pm 1,29$	$1,73 \pm 1,33$	$2,26 \pm 1,27$	$2,53 \pm 1,84$	$2,2 \pm 1,56$
	ЭГ в НЗ	$4,33 \pm 1,39$	$3,2 \pm 1,61$	$2,73 \pm 2,01$	$1,93 \pm 1,09$	$2,2 \pm 1,08$
	ЭГ в КЗ	$6,8 \pm 0,41$	$1,46 \pm 0,83$	$1,06 \pm 0,25$	$1,06 \pm 0,25$	$1,26 \pm 0,45$
4	КГ в НЗ	$3,86 \pm 2,06$	$2,4 \pm 2,02$	$2,8 \pm 1,89$	$2,13 \pm 1,4$	$2,6 \pm 1,68$
	КГ в КЗ	$4,6 \pm 1,99$	$2,2 \pm 1,52$	$2,33 \pm 1,39$	$2,33 \pm 1,54$	$1,86 \pm 1,06$
	ЭГ в НЗ	$4,2 \pm 1,61$	$3,73 \pm 1,75$	$3,6 \pm 1,76$	$3,73 \pm 2,08$	$2,13 \pm 1,12$
	ЭГ в КЗ	$6,26 \pm 0,88$	$1,46 \pm 0,51$	$1,13 \pm 0,35$	$1,4 \pm 0,5$	$1,2 \pm 0,41$

в группах отличаются. Вторым признаком проявления эмоций представлен в виде «отказа», характеризующийся как негативная сторона эмоций. У студентов КГ наблюдается низкая интенсивность проявления данной эмоции. У студентов ЭГ проявление эмоции «отказ» находится на уровне минимальной интенсивности. Следовательно, у студентов обеих групп проявляется оптимальный уровень эмоционального состояния, обеспечивающий удовлетворение доминирующей потребностью в двигательной активности.

Третий признак проявления эмоций выглядел в виде печали, где динамика совпадает с динамикой эмоции «отказ». При этом абсолютные значения студентов ЭГ выше. В процессе занятий у студентов ЭГ показатели снижаются, за счет проявления радости от проведенных занятий средствами народных игр. Наиболее социально значимыми психическими состояниями, которые требуют постоянного контроля и регулирования являются «ярость» и «страх». Эти эмоции влияют на общую и ситуативную готовность к выполнению необходимой активности. Снижение интенсивности этих эмоций за счет положительного эмоционального фона занятий является условием, которое обеспечивает уверенность в своих возможностях и в своем успехе, коммуникации в группе.

Заключение

Сейчас более, чем когда-либо, образование несет ответственность за то, чтобы будущие специалисты соответствовали вызовам современной действительности. В руках умных и подготовленных преподавателей народные игры могут помочь студентам научиться жить вместе, научить их контролировать свои эмоции, а также уважительно направлять свою агрессию. Наиболее социально значимым психическим состоянием студентов является радость и комфортное положение в процессе занятий народными играми. При этом реализация народных игр повлияла на общую и ситуационную готовность студентов в проявлении и успешности в игровой коммуникации.

Литература

1. **Абдукаримов Н. А.** Использование инновационных технологий на занятиях физической культурой / Н. А. Абдукаримов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 3 (107). — С. 1015–1017. — URL: <https://moluch.ru/archive/107/25649/> (дата обращения: 24.06.2021).
2. **Aleksandr S. Kuznetsov, Zinaida M. Kuznetsova.** II Congress of members of the public organization “Russian Professorial Assembly”. Russian Journal of Physical Education and Sports. 2019; 15(4): 5–7.

* * *

УДК: 796.011.3

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-328

ПСИХОМОТОРНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН I ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Кузнецова Зинаида Михайловна, Селева Вероника Александровна

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта», Чайковский, Россия

Аннотация. Целью данного исследования является оценить целесообразность включения психомоторных игр в основную и заключительную части групповых занятий по фитнесу для женщин 40–49 лет. Задачами исследования явилось определение уровня быстроты двигательной реакции женщин 40–49 лет. Сравнить показатели до начала эксперимента и после завершения эксперимента. Исследование построено с использованием методов тестирования, педагогического эксперимента. Представленные результаты проведенного педагогического эксперимента проверены на достоверность и доказывают эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: физическая подготовка, психомоторные игры, женщины зрелого возраста, быстрота двигательной реакции.

PSYCHOMOTOR GAMES AS A MEANS OF DEVELOPING THE MOTOR QUALITIES OF THE FIRST MATURE AGE WOMEN

Kuznetsova Zinaida Mikhailovna, Seleva Veronika Aleksandrovna

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia

Abstract. The purpose of this study is to evaluate the feasibility of including psychomotor games in the main and final part of group fitness classes for 40–49 years old women. The objective of the study was to determine the level of motor reaction speed of 40–49 years old women. To compare the indicators before the start of the experiment and after the end of the experiment. The study is constructed using testing methods, pedagogical experiment. The presented results of the conducted pedagogical experiment are verified for reliability and prove the effectiveness of the developed methodology.

Keywords: physical training, psychomotor games, mature women, speed of motor reaction.