

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

О.В. ИЛЮШИН^{1,2}, С.В. АБЗАЛОВА¹, Р.Р. ШАЙХИЕВ², А.С. НИКИТИН²

¹ ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»;

² ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,
г. Казань

Ключевые слова и фразы: образовательная программа; подростки; спорт; физическая активность; физическая культура; физические упражнения; эмоции.

Аннотация: Физическое воспитание может стать отправной точкой для многих учеников, чтобы они были физически активными на протяжении всей жизни. Положительные эмоциональные переживания в процессе физического воспитания считаются полезными для долгосрочной физической активности, однако факторы, вызывающие эмоции у студентов, до сих пор неясны. Цель этого исследования – изучить эмоции и их триггеры с точки зрения студента, которые возникают на уроках физического воспитания. Эти результаты могут быть использованы для улучшения знаний преподавателей об эмоциях учащихся в процессе физического воспитания, чтобы заложить основу для физической активности на протяжении всей жизни.

Физическая активность дает людям множество физических, психологических и социальных преимуществ. Следовательно, важно развивать способности и фундаментальную мотивацию для участия в физической активности на протяжении всей жизни с раннего возраста. Чтобы поддержать это развитие, в последние годы основное внимание уделяется организованным видам спорта для детей и молодежи. Поэтому в контексте образовательных программ для детей и подростков приоритет отдается положительным эмоциональным переживаниям, чтобы способствовать развитию участия в физической активности на протяжении всей жизни. Эмоции – важный аспект мотивации, который помогает стимулировать участие в физической активности на протяжении всей жизни. Приятные чувства, связанные с конкретной задачей, заставляют обратить на нее внимание, заняться этой задачей и захотеть выполнить ее снова. Однако неприятные чувства к задаче побуждают избегать ее. Игра в баскетбол на физкультуре доставляет удовольствие тем ученикам, которые явно любят играть в нее, тогда как другие, которым она совсем не нравится, пытаются найти причину, по которой они не будут участвовать.

Важным аспектом в данном процессе явля-

ются эмоциональные переживания студентов, так как они влияют на их отношение и приверженность к спорту. Каждый студент приобретает опыт физического воспитания, который может быть как положительным, так и отрицательным, например опыт, непосредственно связанный с ситуациями победы или поражения. Однако важно создать основу для положительного опыта физического воспитания, чтобы поддержать приверженность студентов к занятиям спортом, хотя механизмы, лежащие в основе этой эмоциональной области, все еще неясны. Таким образом, преподавателям сложно учитывать эмоции учеников. Целью этого исследования было изучение эмоциональных переживаний студентов на уроках физического воспитания. Эта статья представляет собой качественное исследовательское интервью, в котором отправной точкой являются эмоции студентов, занимающихся физическим воспитанием. Эти знания об эмоциях могут помочь определить эмоциональное восприятие учащихся. Важно помочь ученикам-подросткам окончательно развить свой эмоциональный интеллект в институте. Это означает научиться освобождать, контролировать и регулировать свои эмоции благодаря развитию интеграции когнитивных функций и эмо-

ционального восприятия.

Для проведения данного исследования был использован метод интервьюирования студентов, чтобы изучить область эмоциональных переживаний на уроках физкультуры с точки зрения учащегося. Были опрошены ученики, участвовавшие в уроках физкультуры в высшем учебном заведении. Также была задействована научная литература, связанная с данным вопросом для наиболее точных результатов.

В данном исследовании приняли участие несколько групп студентов в возрасте от 18 до 22 лет. В сумме участников было 74. Половина участников были физически активны вне стен высшего учебного заведения, другая половина участвовала только в уроках физкультуры, проводимых по расписанию занятий вуза. Во время занятий физической культурой использовалась одна и та же педагогическая основа. Все студенты были выбраны случайным образом и участвовали добровольно. Интервью с каждым студентом проводилось индивидуально во время перерывов между занятиями. В начале каждой беседы респонденты рассказывали об общем отношении к физкультуре, поскольку отношения связаны с эмоциональными переживаниями. Таким образом, если ответ на этот первый вопрос был положительным, вопросы о положительных эмоциональных переживаниях задавались сразу; иначе вопросы касались отрицательных переживаний.

Вопросы звучали примерно следующим образом: «Пожалуйста, опишите положительно либо отрицательно пережитую ситуацию во время урока физкультуры, в котором вы участвовали», «Что вы чувствовали в этой ситуации?» или «Что именно сделало эту ситуацию более или менее напряженной?». Также задавались дополнительные специальные вопросы, чтобы прояснить эмоциональный опыт и получить более подробную информацию. Благодаря интервьюированию студентов была собрана вся необходимая информация для проведения исследования: выявлены влияющие аспекты и триггеры эмоций. Также был обнаружен широкий спектр различных эмоций как в положительном, так и в отрицательном спектре эмоциональных переживаний учащихся.

С одной стороны, есть положительные эмоции и связанные с ними состояния, такие как счастье, радость, веселье, прилив адреналина, страсть, удовлетворенность, свобода, равновесие, компенсация, облегчение, расслабление,

гордость, уверенность, мастерство, величие, сила, превосходство, наслаждение, чувство эстетики и напряжение. С другой стороны, есть отрицательные эмоции и связанные с ними состояния, такие как горе, слабость, беспомощность, чувство обманутости, страх, разочарование, недовольство, удивление (негативное), смущение, унижение, гнев, агрессия, враждебность и т.д.

На основании интервью студентов можно сделать вывод о том, что, с одной стороны, привлекательность задачи вызывает положительные эмоции, которые являются приятными и сильно активирующими, например волнение или радость, а, с другой стороны, отрицательные эмоции, которые являются неприятными и едва активируемыми, например скука. Внешние факторы, такие как дружба между одноклассниками или хорошая социальная атмосфера в классе, влияют на восприятие социальной принадлежности. Социальная принадлежность характеризуется степенью социальной сплоченности и вовлеченности, мотивации, включения или исключения, восхищения или неприятия.

Данные показывают, что социальная принадлежность в основном вызывает положительные эмоции с приятными и слегка активирующими характеристиками, такими как веселье или счастье. Однако отсутствие социальной принадлежности, по-видимому, ведет к негативным эмоциональным переживаниям неприятных и слегка дезактивирующих (например, грусти) или слегка активирующих характеристик (например, гнева). Пробуждение эмоций учащихся посредством создания увлекательных, интерактивных, основанных на компетенциях и поддерживающих самостоятельность упражнений может помочь учителям тренировать эмоциональный интеллект учащихся.

Таким образом, учителя могут создавать ситуации, зная, как вызывать эмоции, чтобы тренировать эмоциональный интеллект в рамках физического воспитания. Эта работа над эмоциональным интеллектом способствует развитию физического воспитания в высших учебных заведениях, которое чувствительно к эмоциональному развитию в подростковом возрасте. Настоящие результаты создают основу для поддержки студентов, мотивируя их на долгосрочную физическую активность, подтверждают воспринимаемую компетентность и социальную принадлежность как важные эмоциональные триггеры при физической активности.

Важнейшей частью физического воспитания является повышение заинтересованности

молодых людей и снижение показателей отсева с занятий физическими упражнениями и спортом на протяжении всей жизни. В этом контексте важно понимать эмоциональный опыт учащихся. Настоящие результаты показывают конкретные механизмы, которые действуют как триггеры. Это привлекательность задачи, социальная принадлежность, воспринимаемая компетентность и автономия по отношению к эмоциональному опыту. Эти триггеры уже из-

вестны в различных мотивационных теориях, например как базовые потребности для достижения внутренней мотивации. Важно не только чтобы выявленные триггеры анализировались с помощью педагогических исследований в помощь учителям физкультуры в развитии у своих учеников пожизненной приверженности к физической активности, но и чтобы они использовались в дальнейших исследованиях для интеграции роли эмоций в уже существующие теории.

Литература

1. Ибрагимов, И.Ф. Изменения показателей частоты сердечных сокращений растущего организма при резко усиленной двигательной активности / И.Ф. Ибрагимов, Н.В. Васенков, О.В. Илюшин // Ученые записки казанской государственной Академии ветеринарной Медицины имени Н.Э. Баумана. – 2017. – Т. 231(III). – С. 86–89.
2. Илюшин, О.В. Особенности развития физических качеств в зависимости от уровня квалификации спортсменов в зимнем полиатлоне / О.В. Илюшин, Ф.Г. Газизов, Н.А. Колочанова, И.И. Басиров, Э.М. Мухаметзянов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 74–75.
3. Ковтун, Р.И. Значение физической культуры в жизни студента / Р.И. Ковтун, А.Н. Глоба // Международная научно-практическая конференция «Концепция «общества знаний» в современной науке», 2018. – С. 80–82.
4. Колосова, Е.В. Физическая культура и спорт как профилактика эмоциональных перегрузок у студентов / Е.В. Колосова // Страховские чтения. – 2020. – № 28. – С. 19.
5. Мифтахов, Р.А. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры / Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин, Н.А. Колочанова // Глобальный научный потенциал. – СПб. : ТМБпринт. – 2018. – № 11. – С. 30–34.
6. Мифтахов, Р.А. Основы оздоровительной физической культуры студентов / Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин, И.И. Басиров // Перспективы науки. – Тамбов : ТМБпринт. – 2019. – № 2. – С. 133–136.
7. Стрелкова, К.Д. Влияние занятий физической культурой и спортом на психологическое и эмоциональное состояние студента / К.Д. Стрелкова, Т.Ю. Покровская, Р.Г. Сарвартдинова // Материалы III Всероссийской научно-методической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», 2017. – С. 514–517.
8. Хайруллин, И.Т. Интегрированный подход к профильному обучению / И.Т. Хайруллин, О.В. Илюшин // Образование и саморазвитие. – 2013. – № 4(38). – С. 192–196.

References

1. Ibragimov, I.F. Izmeneniya pokazatelej chastoty serdechnykh sokrashchenij rastushchego organizma pri rezko usilennoj dvigatelnoj aktivnosti / I.F. Ibragimov, N.V. Vasenkov, O.V. Ilyushin // Uchenye zapiski kazanskoj gosudarstvennoj Akademii veterinarnoj Meditsiny imeni N.E. Baumana. – 2017. – T. 231(III). – S. 86–89.
2. Ilyushin, O.V. Osobennosti razvitiya fizicheskikh kachestv v zavisimosti ot urovnya kvalifikatsii sportsmenov v zimnem poliatlone / O.V. Ilyushin, F.G. Gazizov, N.A. Kolochanova, I.I. Basirov, E.M. Mukhametzyanov // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2020. – № 9. – S. 74–75.
3. Kovtun, R.I. Znachenie fizicheskoy kultury v zhizni studenta / R.I. Kovtun, A.N. Globa // Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya «Kontseptsiya «obshchestva znaniy» v sovremennoj nauke», 2018. – S. 80–82.
4. Kolosova, E.V. Fizicheskaya kultura i sport kak profilaktika emotsionalnykh peregruzok u studentov / E.V. Kolosova // Strakhovskie chteniya. – 2020. – № 28. – S. 19.

5. Miftakhov, R.A. Formy, sredstva i metody ozdorovitelnoj fizicheskoj kultury / R.A. Miftakhov, O.V. Ilyushin, N.A. Kolochanova // *Globalnyj nauchnyj potentsial*. – SPb. : TMBprint. – 2018. – № 11. – S. 30–34.
 6. Miftakhov, R.A. Osnovy ozdorovitelnoj fizicheskoj kultury studentov / R.A. Miftakhov, O.V. Ilyushin, I.I. Basirov // *Perspektivy nauki*. – Tambov : TMBprint. – 2019. – № 2. – S. 133–136.
 7. Strelkova, K.D. Vliyanie zanyatij fizicheskoj kulturoj i sportom na psikhologicheskoe i emotsionalnoe sostoyanie studenta / K.D. Strelkova, T.YU. Pokrovskaya, R.G. Sarvardinova // *Materialy III Vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferentsii «Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport glazami studentov»*, 2017. – S. 514–517.
 8. KHajrullin, I.T. Integrirovannyj podkhod k profilnomu obucheniyu / I.T. KHajrullin, O.V. Ilyushin // *Obrazovanie i samorazvitie*. – 2013. – № 4(38). – S. 192–196.
-

© О.В. Илюшин, С.В. Абзалова, Р.Р. Шайхиев, А.С. Никитин, 2021