

Кереселидзе А.Ш., кандидат биологических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин по дисциплине физическая культура, Институт традиционно-прикладного искусства – Московский филиал ФГБОУ ВО «Высшая школа народных искусств (академия)», 115573, Москва, улица Мусы Джалиля д. 14/2, e-mail: pskbsau@mail.ru

Kereselidze A.Sh., PhD in Biology, associate professor of the department of social-humanitarian and natural sciences on the discipline of physical culture, Institute of traditional applied art – Moscow branch of the Higher school of folk arts (academy), 115573, Moscow, Musa Jalil street, 14/2, e-mail: pskbsau@mail.ru

Влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние будущих художников традиционных художественных промыслов

The influence of physical culture on the emotional state of future artists of traditional artistic crafts

Аннотация. В статье рассматривается общее психофизиологическое состояние студентов через призму эмоциональных проявлений и их коррекция благодаря физическим нагрузкам. Исследуется реакция организма обучающегося на изменение внешних и внутренних факторов, которые влияют на его поведение и формируют эмоциональное восприятие повседневной жизнедеятельности. Определены общие характерные внешние проявления эмоций у будущих художников в процессе обучения и механизмы корректировки и контроля улучшения эмоционального состояния с помощью физических нагрузок с целью повышения работоспособности в учебе и общественной деятельности. Приведены тестовые листы студентов, демонстрирующие их самооценку эмоционального состояния до начала и в конце занятия.

Ключевые слова: физические упражнения, усталость, утомление, проявления, эмоциональное состояние, физические нагрузки.

Abstract. The article discusses the general psychophysiological state of students through the prism of emotional manifestations and their correction due to physical activity. The reaction of the student's body to changes in external and internal factors that influence his behavior and form the emotional perception of everyday life is investigated. The general characteristic external manifestations of emotions in future artists in the learning process and the mechanisms for correcting and controlling the improvement of the emotional state with the help of physical activity in order to increase efficiency in studies and social activities are determined. Test sheets of students are given, demonstrating their self-assessment of the emotional state before and at the end of the lesson.

Keywords: physical exercises, fatigue, exhaustion, manifestations, emotional state, physical activity.

Научно-технический прогресс, благодаря которому жизнь человека становится проще и комфортнее, имеет и негативную сторону. Человек, высвобождаясь от физического труда, лишается необходимости напрягать мускулы, совершать необходимую для нормального функционирования организма мышечную работу. Такое изменение статуса балансов жизнеобеспечения, напрямую вступает в противоречие с физиологией человека. Таким образом, важнейшим маркером здоровья вчерашних школьников, а сегодня – первокурсников Института традиционного прикладного искусства – московского филиала Высшей школы народных искусств (академии) является прохождение периода адаптации и укрепления ресурса устойчивости организма, способности приспособиться к внешним изменениям.

Умение позитивно принять новую ситуацию, не утратив работоспособность, во многом зависит от индивидуальных качеств человека и, в первую очередь, от его эмоциональной сферы. Человек не может существовать без эмоций. Каждый индивид имеет свой почерк физиологических изменений и связанных с ними эмоциональных реакций. Принимая во внимание, что чувства и эмоции не только психобиологический элемент переживания, но и широкий спектр внутренних функциональных изменений организма, пробуждающих и стимулирующих его работу [1], задачей педагога является устранение недостатка информации и создание условий для спокойного и систематичного вхождения студентов в полноценный учебный процесс, который будет способствовать удовлетворению индивидуальной потребности в получении профессионального образования.

Понятие «эмоция» означает совокупность переживаний, ситуативное выражение чувств относительно происходящего. Существует огромное количество внешних признаков проявления эмоций, это – радость, печаль, злость, страх, робость, смелость, любовь, унынье, растерянность, стыд, скромность, угодливость, стеснительность, азарт, ярость, агрессивность, стресс, доброжелательность, умиление, удивление, бодрость, позитивность, оптимистичность, являющихся выражением внутреннего состояния человека.

Изучение эмоциональной сферы студентов и понимание влияния эмоций на повседневную их жизнь – важнейший компонент работы преподавателя, способного обеспечить бесконфликтный педагогический процесс. Особенно это важно в обучении будущих художников традиционных художественных промыслов, склонных к эмоциональному восприятию мира. Психологи считают, что эмоции реализуют сиюминутную реакцию, имея вспомогательное назначение, соответствующее или противоречащее мотивам человека при демонстрации личностного смысла. А.Н. Леонтьев говорил: «Каков мотив, таков и смысл» [7]. У студентов-художников доминирующий мотив связан с процессом собственной творческой самореализации как художника.

Внешние проявления эмоций, непосредственно влияют на внутренние физиологические процессы, происходящие в организме человека. Организм четко, реагирует на внешние раздражители выбросом адреналина в кровь или гормонов счастья серотонина. Контролировать процесс, управлять эмоциями можно с помощью физической активности, так как физические нагрузки генерируют компенсаторные процессы в организме, являются защитным механизмом для устранения функциональных нарушений, в результате чего: повышается мышечный тонус, приходит в норму кровообращение, дыхательные упражнения приводит в норму артериальное давление, успокаивается нервная система.

Физические нагрузки стабилизирует неустойчивые проявления настроения у студентов, воспитывают, волю и самообладание, повышают жизненный тонус, что, несомненно, помогает в учебе и дальнейшей профессиональной деятельности [8].

С целью поиска механизмов регуляции эмоционального состояния студентов Института традиционно прикладного искусства и положительно воздействия на эмоции были исследованы возможности физических нагрузок на общее состояние. В результате проведения рисуночных тестов удалось классифицировать исходные эмоциональные параметры присущие студентам-первокурсникам. Изучались персональные данные и показатели всей учебной группы.

Исследуемые параметры: внутренние и внешние эмоциональные проявления студентов и их реакции на физические нагрузки. Перечислим характерные эмоциональные проявления первокурсников в начале учебного года, на которые ссылаются Н.Н. Венгерова, О.Е. Пискун и С.А. Возовиков [2]:

- повышенное переживание, в период адаптации;
- повышенная впечатлительность;
- неуверенность в себе;
- замкнутость, уход в себя;
- отсутствие стремления к физической активности.
- сонливость.

Все это дискомфортное состояние студентов первокурсников отражается на психологическом и физическом здоровье, тормозят развитие творческого потенциала, мешают полноценному освоению учебного материала.

Для исправления ситуации на занятии физической культурой был произведен подбор оптимальных упражнений, которые учитывали внешние проявления эмоций студентами.

Используя методы наблюдения, опроса, беседы и визуального осмотра, в начале занятия преподаватель многое может узнать, об эмоциональном состоянии студента [3]. На отсутствие желания к физической активности, могут указать следующие внешние проявления: замедленное движение,

отрешенный пустой взгляд, нежелание встретиться взглядом с преподавателем.

На позитивный настрой студента указывают: приподнятая голова, присутствует легкая улыбка, задание преподавателя выполняет легко.

Студент испытывает дискомфорт: верхние и нижние губы сжаты, напряженность в мышцах всего тела, излишняя амплитуда в движениях.

Студент не готов к физическим нагрузкам: зеваает, не слышит команды преподавателя, покрасневшие глаза, заторможенность.

Реакция на неожиданное, незнакомое задание (тренажер или выполнение норматива впервые): округленные глаза, брови приподняты вверх, недовольство и неуверенность к себе.

Исследуемые параметры показали внутренние и внешние эмоциональные проявления студентов, их реакцию на физические нагрузки. Ставились задачи:

- исследовать: настроение;
- определить признаки дискомфорта, которые мешают студентам первокурсникам полноценно влиться в образовательный процесс;
- обеспечить гармоничное развитие студентов средствами физической активности.


Для полноты представления эмоционального состояния в учебной группе 1 курса в 2021 г. был проведен тест по определению общей эмоциональной картины всей учебной группы. Тестирование проводилось в два этапа: 1 этап – в конце сентября; 2 этап – в середине декабря 2021 г. Исследование проводилось в группе из восьми человек. Каждый студент персонально в начале занятия получил задание нарисовать свое настроение, внизу требовалось дописать по 10-бальной шкале оценку собственного настроения. На выполнение задания отводилось 5 минут. После основной части занятия с выполнением норматива, предлагалось повторить задание на обратной стороне листа бумаги, с выполнением рисунка и самооценки. Виды физической активности на занятии студентам было предложено выбрать по своему усмотрению (рис. 1-8). Тот же тест повторили в декабре.

Анализ полученных результатов показал, что из восьми студентов на первом тестировании пять участников, поставили себе низкую самооценку настроения (в среднем 3 балла из 10). Три студента показали нейтральное состояние. Тест, проведенный в конце занятия, показал улучшение состояния и по рисунку, и по баллам. По тесту «Рисунок» – один студент остался верен себе в нежелании увеличивать физическую активность. Четыре «перебрались» в комфортную зону, а три студента были очень довольны переменной настроения. Одна студентка с худшими показателями выбрала как вид физической активности фитнес упражнения. Четверо студентов выбрали бадминтон, трое студентов с лучшими результатами настроения: упражнения на тренажерах и настольный теннис (таблица 1).

ИТПИ ВШНИ(а) 16.09.21г. *Драмова Д.П. 20.09.17*

Тестирование на тему «Эмоциональное состояние студентов» 102 – 103 учебной групп перед началом занятия и после основной части занятий по физической культуре и спорту.

1. Выполняется рисунок, отражающий эмоциональное состояние студента, и ставится бал самому себе по 10 бальной шкале.
2. По окончании занятия выполняется рисунок выражающий настроения, и оценка своего настроения в баллах.



1-10



7-10

Психолого-педагогический совет:
Эксперт: Е.В.С.


1

Нуримина


ИТПИ ВШНИ(а) 16.09.21г.

Тестирование на тему «Эмоциональное состояние студентов» 102 – 103 учебной групп перед началом занятия и после основной части занятий по физической культуре и спорту.

1. Выполняется рисунок, отражающий эмоциональное состояние студента, и ставится бал самому себе по 10 бальной шкале.
2. По окончании занятия выполняется рисунок выражающий настроения, и оценка своего настроения в баллах.



3 из 10



7 из 10

Психолого-педагогический совет:
Эксперт: Е.В.С.


2

Майстрин Н.В.


ИТПИ ВШНИ(а) 16.09.21г.

Тестирование на тему «Эмоциональное состояние студентов» 102 – 103 учебной групп перед началом занятия и после основной части занятий по физической культуре и спорту.

1. Выполняется рисунок, отражающий эмоциональное состояние студента, и ставится бал самому себе по 10 бальной шкале.
2. По окончании занятия выполняется рисунок выражающий настроения, и оценка своего настроения в баллах.



2 из 10



9 из 10

Психолого-педагогический совет:
Эксперт: Е.В.С.


3

ИТПИ ВШНИ(а) 16.09.21. Колычева С.

Тестирование на тему «Эмоциональное состояние студентов» 102 – 103 учебной групп перед началом занятия и после основной части занятий по физической культуре и спорту.


1. Выполняется рисунок, отражающий эмоциональное состояние студента, и ставится бал самому себе по 10 бальной шкале.
2. По окончании занятия выполняется рисунок выражающий настроения, и оценка своего настроения в баллах.

16.09.21г.



2 из 10

2



3 из 10


Психолого-педагогический совет:
Эксперт: Е.В.С.

4

Кузнецкая
ИТТИ ВШНИ(а) 16.09.21г.

Тестирование на тему «Эмоциональное состояние студентов» 102 – 103 учебной группы перед началом занятия и после основной части занятий по физической культуре и спорту.

1. Выполняется рисунок, отражающий эмоциональное состояние студента, и ставится балл самому себе по 10 балльной шкале.
2. По окончании занятия выполняется рисунок выражающий настроения, и оценка своего настроения в баллах.



4 из 10



7 из 10

Психолого-педагогический совет:
Эксперт: Едого


5

Виново, В.С. 10206


ИТТИ ВШНИ(а) 16.09.21г.

Тестирование на тему «Эмоциональное состояние студентов» 102 – 103 учебной группы перед началом занятия и после основной части занятий по физической культуре и спорту.

1. Выполняется рисунок, отражающий эмоциональное состояние студента, и ставится балл самому себе по 10 балльной шкале.
2. По окончании занятия выполняется рисунок выражающий настроения, и оценка своего настроения в баллах.



5 из 10



8 из 10

Психолого-педагогический совет:
Эксперт: Едого


6

Зюба Е.А. 20200


ИТТИ ВШНИ(а) 16.09.21г.

Тестирование на тему «Эмоциональное состояние студентов» 102 – 103 учебной группы перед началом занятия и после основной части занятий по физической культуре и спорту.

1. Выполняется рисунок, отражающий эмоциональное состояние студента, и ставится балл самому себе по 10 балльной шкале.
2. По окончании занятия выполняется рисунок выражающий настроения, и оценка своего настроения в баллах.



3 из 10



8 из 10

Психолого-педагогический совет:
Эксперт: Едого


7

Тимова А.


ИТТИ ВШНИ(а) 16.09.21г.

Тестирование на тему «Эмоциональное состояние студентов» 102 – 103 учебной группы перед началом занятия и после основной части занятий по физической культуре и спорту.

1. Выполняется рисунок, отражающий эмоциональное состояние студента, и ставится балл самому себе по 10 балльной шкале.
2. По окончании занятия выполняется рисунок выражающий настроения, и оценка своего настроения в баллах.



2 из 10



7 из 10

Психолого-педагогический совет:
Эксперт: Едого

8

Рис. 1-8. Результаты теста студентов 1 курса. 1 этап эксперимента. Вверху – изображение до начала занятия, внизу – в конце занятия (Цифры под рисунками обозначают номер студента в Таблице 1).

Результаты рисуночного теста на выявления эмоционального состояния студентов 1 курса Института традиционного прикладного искусства

Студенты	1 тест			2 тест		
	низкий	нейтрал.	высокий	низкий	нейтрал.	высокий
1	+					+
2		+				+
3	+					+
4	+			+		
5		+				+
6		+				+
7	+					+
8	+					+
%	62,5%	37,5%	0%	12,5%	0%	87,5%
вид спорта				фитнес	бадминтон	Тренажеры Теннис

Из таблицы 1 видно, как изменилось эмоциональное состояние студентов после первого занятия физической культурой.

Декабрьское тестирование прошло в несколько измененном формате. Студенты должны были выполнять в основной части занятия задания, которым они обучались в первом семестре: комплекс фитнес упражнений. Выбор упражнений определяли сами. Результаты тестирования показали, что студенты положительно отреагировали на самостоятельный выбор упражнений физической активности, все оказались в комфортной зоне эмоционального состояния.

Умение управлять эмоциями – это необходимость, воплотить которую можно с помощью физической активности, т.к. физические нагрузки генерируют компенсаторные процессы в организме [5]. Организм, реагируя на возникший дисбаланс функционирования жизнедеятельности, включает защитные механизмы для исправления негативных процессов. Наилучшим импульсом для включения защитных механизмов организма является физическая активность.

Результаты проведенного тестирования показали, что физические нагрузки стабилизируют проявления неустойчивого настроения у студентов, воспитывают волю и самообладание, повышают жизненный тонус.

Процесс обучения в художественном вузе не предполагает высокой доли физических усилий. Выполнение художественной работы требует от студента усидчивости, долгого нахождения в неизменной позе. В таком состоянии особенно напряжены мышцы шеи, повышена нагрузка на позвоночник, выражение лица сосредоточено и не выражает никаких эмоций, зрение сконцентрировано, мышечный каркас и организм сильно напряжены.

Отсутствие должной физической активности может привести к различным патологиям: состоянию утомления, включению механизма торможения жизнедеятельности, сокращению снабжения кислородом организма. Появляются симптомы напряженности нервной системы:

сонливость, головокружение, снижается работоспособность [6]. В таком состоянии студент чувствует эмоциональные перегрузки, что является предметом изучения и анализа для правильной коррекции с помощью организации физической активности будущих художников традиционных художественных промыслов.

Целенаправленные физические нагрузки, такие как дыхательные упражнения, пилатес¹, йога, фитнес, рекомендованные студентам по показателям результатов тестирования, выявили эффективность физической нагрузки. У студентов наблюдался эмоциональный подъем, появлялось чувство радости, ощущение легкости.

Примечательно, что во втором тестировании, проводившемся в декабре, все студенты показали положительную динамику эмоционального состояния. Это связано с тем, что за прошедший период, для каждого студента были подобраны упражнения, соответствующие его темпераменту и состоянию эмоциональной сферы. Благодаря верно построенной физической нагрузке, удовлетворяющей психолого-физиологические и эстетические потребности, обучающиеся научились управлять своими эмоциями, поняли, что между эмоциональным состоянием и физической активностью есть прочная взаимосвязь.

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологические, экологические и организационные аспекты) // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22-26.
2. Венгерова Н.Н., Пискун О.Е., Возовиков С.А. Коррекция психологических состояний студенток 1-2 курсов высшей школы средствами физкультурно-оздоровительных технологий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 6. – С. 23-27.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – Москва: Академия, 1998. – 336 с.
4. Демин В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – 354 с.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – Москва: Просвещение, 1987. – 654 с.
6. Карнаухова Я.В., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 100-101.
7. Леонтьев Д.А. Психология смысла. – Москва: Смысл, 2003. – 437 с.

¹ Пилатес – система физических упражнений (фитнеса), обеспечивающая координацию между телом, умом и духом. Система разработана Йозефом Пилатесом в начале XX века.

8. Плахов Н.Н. Безопасность жизнедеятельности: психолого-педагогические основания здоровья. // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2012. – № 145. – С. 90-96.

References

1. Bal'sevich V.K. Fizicheskaya podgotovka v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni cheloveka (metodologicheskie, ekologicheskie i organizacionnye aspekty) // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1990. – № 1. – S. 22-26.

2. Vengerova N.N., Piskun O.E., Vozovikov S.A. Korrekciya psihologicheskikh sostoyanij studentok 1-2 kursov vysshej shkoly sredstvami fizkul'turno-ozdorovitel'nyh tekhnologij // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2009. – № 6. – S. 23-27.

3. Gippenrejter Yu.B. Vvedenie v obshchuyu psihologiyu. – Moskva: Akademiya, 1998. – 336 s.

4. Demin V.A. Metodologicheskie voprosy issledovaniya sporta v aspekte teorii deyatel'nosti. – Moskva: Fizkul'tura i sport, 1975. – 354 s.

5. Il'in E.P. Psihologiya fizicheskogo vospitaniya. – Moskva: Prosveshchenie, 1987. – 654 s.

6. Karnauhova YA.V., Slepova L.N., Hairova T.N., Dizhonova L.B. Sredstva fizicheskoy kul'tury v regulirovanii psihoemocional'nogo i funktsional'nogo sostoyaniya studentov v period ekzamenacionnoj sessii // Mezhdunarodnyj zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya. – 2014. – № 7-2. – S. 100-101.

7. Leont'ev D.A. Psihologiya smysla. – Moskva: Smysl, 2003. – 437 s.

8. Plahov N.N. Bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti: psihologo-pedagogicheskie osnovaniya zdorov'ya. // Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gercena. – 2012. – № 145. – S. 90-96.