

**Влияние организации физкультурного образования
на эмоциональное состояние студентов**

*Е.А. Симонова, И.В. Манжелей,
Тюменский государственный университет*

Интегральной целью физкультурного образования студентов является формирование физической культуры молодых людей, как

органического единства знаний и убеждений, ценностных ориентаций и потребностно-мотивационной сферы, физического совершенства и практической деятельности (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, В.И. Ильинич, Л.И. Лубышева и др.).

Под потребностно-мотивационной сферой как свойством личности большинство ученых (В.И. Глухов, А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова, Р.М. Пилюян и др.) понимают систему целей, потребностей и мотивов, которые детерминируют деятельность и поведение человека.

Формирование у студентов потребности в физкультурно-спортивной деятельности связано, в первую очередь, с эмоционально положительным отношением к занятиям, поиском их ценностно-смыслового значения, т.е. согласно А.Н. Леонтьеву поиска «смысла для себя».

Под эмоциями традиционно понимаются переживания человека, связанные с процессом удовлетворения потребностей или общим состоянием организма (Р.С. Немов, О.А. Черникова и др.).

Исследование факторов, влияющих на эффективность образовательного процесса, показало, что организация занятий на основе избранных по желанию студентов видов физкультурно-спортивной деятельности, позитивно сказывается на результатах физкультурного образования, если сохраняется его базовое ядро по всем разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому, учебно-тренировочному и контрольному.

Решающая роль «свободы выбора», положительной мотивации и личностных смыслов на повышении результатов учебной деятельности отражена в работах О.С. Газмана, Е.В. Бондаревской, А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева, В.В. Серикова, В.Д. Шадрикова и др.

В целях повышения качества физкультурного образования студентов в Тюменском государственном университете осуществлена дифференциация образовательного процесса на основе физкультурно-спортивных интересов и уровня физических кондиций молодых людей, что позволило достоверно ($P < 0,001$) повысить мотивацию занятий, уровень соматического здоровья по экспресс-оценке Г.Л. Апанасенко ($P < 0,05$) и успеваемость ($P < 0,05$) студентов.

Видами спорта, традиционно пользующимися наибольшей популярностью среди студенческой молодежи, являются: аэробика, спортивные игры, единоборства, атлетическая и ритмическая гимнастика.

Изучение эмоциональных переживаний студентов до и после занятий физической культурой проводилось по методике О.Н. Мазурова, А.С. Корнеева в течение трех месяцев (было проведено

12 замеров). К исследованиям были привлечены студенты контрольной группы человек (КГ, $n=50$), занимающиеся по традиционной программе и экспериментальной группы (ЭГ, $n=52$), у которых процесс физкультурного образования был дифференцирован. Изучались эмоциональная окраска переживаний (эмоциональный тонус - ЭТ) и стеничность состояния, или желание действовать (психический тонус - ПТ). Результаты исследований показали, что у юношей контрольной группы, показатели данных параметров как до, так и после занятий физической культурой были достоверно ниже, нежели у юношей экспериментальной группы (до занятия $p<0,01$; после занятия $p<0,001$).

Причем после занятия достоверного увеличения ЭТ (8,9%) и ПТ (4,6%) в контрольной группе юношей нами не выявлено, тогда как в экспериментальной группе эмоциональный (11,2%) и психический (10,5%) тонус у юношей достоверно увеличились ($p<0,05$) (рисунок 1).

У девушек контрольной и экспериментальной групп достоверные различия в эмоциональном и психическом тоне до занятий физической культурой отсутствовали. После занятий ЭТ у студенток контрольной группы достоверно ($p<0,05$) повысился на 17,5 %, однако в экспериментальной группе девушек положительные изменения составили 46,2% от исходного уровня ($p<0,001$) (рисунок 2).

Психический тонус девушек контрольной группы после занятий остался в тех же пределах и улучшился лишь на 8,4%, у девушек экспериментальной группы данные различия составили 32,2% и являются статистически достоверными ($p<0,001$).

В целом эмоциональный и психический тонус юношей и девушек контрольной группы как до, так и после занятия соответствовали среднему уровню. В экспериментальной группе юношей ЭТ до занятия был на среднем уровне, а после занятия стал высоким, ПТ соответствовал высокому уровню как до, так и после занятий.

У девушек экспериментальной группы эмоциональный и психический тонус до занятия соответствовали среднему уровню, а после занятия стали высокими.

Организация образовательного процесса на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов и уровня физических кондиций студентов вызывает у молодых людей достоверно большее устойчивое эмоционально благоприятное состояние и желание действовать ($p<0,05-0,001$), а так же более высокую удовлетворенность прошедшими занятиями, нежели по традиционной системе (в 1,5-2 раза).

%

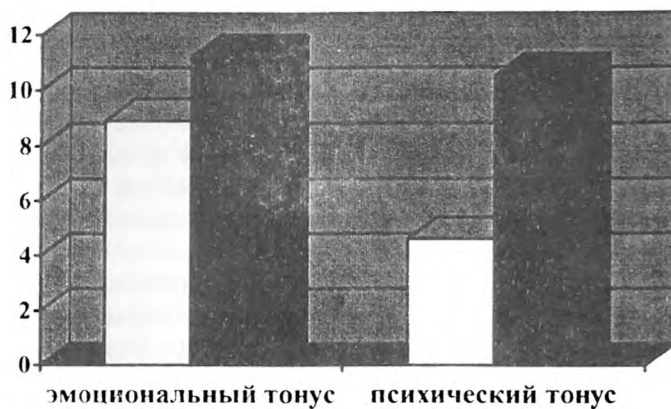


Рис 1. Сравнительный анализ уровня эмоционально-психического состояния студентов (юноши)

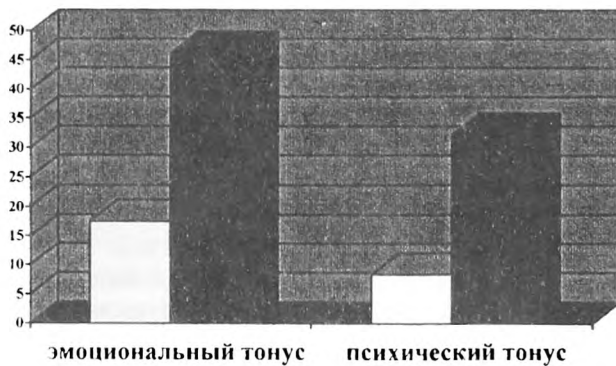


Рис 2. Сравнительный анализ уровня эмоционально-психического состояния студентов (девушки).