

оценкой окружающей действительности. И только у 2,5 % студентов установлен высокий уровень нервно-психической устойчивости. Для них характерен высокий уровень поведенческой регуляции.

Полученные результаты указывают на то, что студенты юридического факультета БГУ не имеют должный уровень нервно-психической устойчивости с учетом будущей профессии, а некоторые зачастую не имеют даже представления об уровне сложности выбранной специальности.

Учет психологической составляющей, а также формирование профессионально-прикладных умений и навыков, в том числе и на занятиях по физической культуре, может повысить уровень нервно-психической устойчивости студентов юридического факультета, тем самым лучше подготовить их к будущей трудовой деятельности.

Литература. 1. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учебное пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с. 2. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : БГУ, 2005. – 52 с. 3. Казак, Н. В. Взаимосвязь физических качеств и практических состояний в физическом воспитании студентов / Н. В. Казак // Мир спорта. – 2018. – № 3. – С. 68–73. 4. Берг, Т. Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления / Т. Н. Берг. – Владивосток : Морской государственный университет, 2005. – 63 с. 5. Чирков, В. И. Методы оценки психического компонента функционального состояния в учебной и трудовой деятельности / В. И. Чирков // Методики исследования и диагностики функционального состояния и работоспособности человека-оператора в экстремальных условиях : сборник научных трудов. – М. : ИП АН СССР, 1989. – С. 16–39. 6. Рыбников, В. Ю. Экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервнопсихической неустойчивости кандидатов на учебу в ВУЗ / В. Ю. Рыбников // Тезисы докладов на 1 всеармейском совещании. – М. : Воениздат, 1990. – С. 132–135.

УДК 796.015

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЭМОЦИЙ И ИХ РОЛЬ В ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЕ

Петровская М.Д.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь,

Петровский Д.Г.

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Горки, Республика Беларусь

Каждый человек ощущает воздействия на себя окружающей среды. Будь это явления природы, поведение других людей, возникновение собственных мыслей, рассуждений.

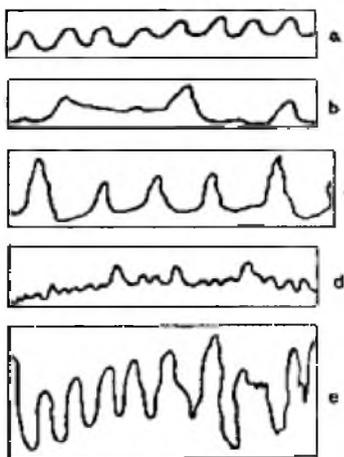
Человеку свойственно испытывать переживания по отношению к окружающим явлениям. Это проявляется в виде чувств и эмоций. Они представляют собой своеобразную форму отражения реального процесса взаимодействия человека с окружающей средой и удовлетворения своих потребностей.

Эмоции отражаются не только в психических переживаниях человека, но и в физиологических изменениях организма, сопутствующих этому переживанию.

Например, изменения в сердечной деятельности и состоянии кровеносных сосудов при острых эмоциональных состояниях доступны наблюдению и невооруженным глазом. При сильном испуге человек бледнеет - краска сходит у него с лица; при смущении люди часто краснеют, от стыда "вспыхивают": краска стыда заливает лицо. В первом случае происходит сжатие, во втором - расширение поверхностных кровеносных сосудов лица. При сильном эмоциональном возбуждении вообще наблюдается увеличение кровяного давления; в различных эмоциональных состояниях происходят различные изменения в силе и скорости сердечной деятельности [4].

Физиологические механизмы, лежащие в основе эмоций, отличаются большой сложностью и обусловлены процессами, протекающими в подкорковых центрах и в вегетативной нервной системе. В гипоталамусе находятся центры наслаждения и страдания, именно они отвечают за формирование положительных и отрицательных эмоций [3].

Значительные изменения происходят при эмоциональных процессах в дыхательной системе: дыхание ускоряется или замедляется, становится более поверхностным или делается более глубоким, иногда переходя во вздох: иногда - например при неожиданном испуге - оно прерывается, во время смеха или рыданий приобретает спазматический характер.



Кривые дыхания фиксируются при помощи пневмографа. Образцы кривых дыхания при различных эмоциях даны на помещенном ниже рисунке. Рисунок изображает (по Ж. Дюма) кривые дыхания в состоянии: а) радости (17 вдыханий в минуту); б) пассивной грусти (9 вдыханий в минуту); с) активной грусти (20 вдыханий в минуту); d) страха, связанного с большим возбуждением (64 вдыхания в минуту - у больного, страдающего умственным расстройством); e) гнева (40 вдыханий в минуту у маньяка) [4].

Обилие и разнообразие эмоций на уроках физической культуры делают данную дисциплину уникальной. Как нигде, у детей появляется возможность раскрепоститься и раскрыть свой потенциал в интеллектуальной, волевой, эмоциональной и физической сфере.

На уроках физической культуры ученики могут испытывать как положительные эмоции (радость, восторг, гордость, доверие, уверенность, ликование, предвкушение, уважение), так и отрицательные (страх, стыд, недоверие, отвращение, неуверенность, растерянность, досада).

Эмоции оказывают существенное влияние на протекание всякой деятельности, в том числе и учебной. Регулирующая роль эмоций возрастает в том случае, если они не только сопровождают ту или иную деятельность, но и предшествуют ей, предвосхищают ее, что подготавливает человека к включению в эту деятельность. Таким образом, эмоции и сами зависят от деятельности, и оказывают на нее свое влияние [1].

Эмоции играют отражательно-оценочную роль. При восприятии разными людьми одного и того же события возможно проявление разных эмоций [2].

Например, на уроке физической культуры учитель объясняет, демонстрирует выполнение нового двигательного действия. У учеников, при этом, эмоциональное состояние разнится. Ответственные ученики вдумчиво и сосредоточенно воспринимают разъяснения учителя. А безразличие других учеников не позволяет им с серьезностью и вниманием отнестись к разъяснениям. Первая группа учеников выполняет упражнение с усердием, старательно следуя всем указаниям учителя. Осознанный подход к овладению новым двигательным действием, дает возможность совершать самокоррекцию ошибок и результат не заставляет себя долго ждать. В то время как вторая группа учеников подходит к выполнению упражнения без интереса, безалаберно, не желая задумываться и осмысливать все нюансы выполнения упражнения. В результате количе-

ство неудачных попыток увеличивается, и весь процесс овладения двигательным действием становится не эффективным.

Важно обращать внимание на эмоциональное состояние учеников, ведь от него напрямую зависит эффективность достижения результата. Положительные эмоции повышают эффективность процесса обучения и значительно стимулируют активность учащихся. Заинтересованность повышает их трудолюбие и работоспособность. Переживаемые отрицательные эмоции, ученик чувствует себя удрученно, неуверенно, испытывает сомнения, появляется состояние апатии. В связи с чем, он либо отказывается выполнять упражнения, либо движения становятся вялые, замедленные, раскоординированные.

Одной из отрицательных эмоций на уроках физической культуры является страх перед выполнением упражнения. Чувство страха тормозит активность и ученик не включается в деятельность.

Экспериментальные исследования обнаружили, что у людей при сильном эмоциональном возбуждении - испытывая чувство страха во время ответственных испытаний, при сильном напряжении во время спортивных состязаний - наблюдается повышенное количество сахара в крови, являющееся результатом и показателем усиленного поступления адреналина. Усиленное выделение сахара в кровь, мобилизуемого печенью под воздействием адреналина, является не единственным следствием повышенного выделения адреналина в эмоциональных состояниях. Взаимодействуя и кооперируясь с симпатической нервной системой, адреналин, действие которого аналогично действию симпатической нервной системы, усиливая ее действие, вызывает многообразные органические изменения - сужение сосудов, повышение кровяного давления, восстановление работоспособности утомленной мышцы и т. д. Большую роль играют рефлекторные изменения в тоне, в распределении и степени напряжения различных органов. Охватывая и тонус скелетной мускулатуры, они порождают в частности выразительные движения - поскольку они затрагивают мышцы глаз, рта, вообще лица, отражаются на общей позе тела и распространяются на голосовой аппарат [4].

Зачастую дети на уроках физической культуры испытывают страх при выполнении упражнения из-за неуверенности в своих силах. Боятся, что не получится, боятся получить травму, проблема низкого уровня физического развития. Дети чувствуют, что предлагаемое двигательное действие не соответствует их уровню функциональных возможностей. В данном случае педагог должен подходить к таким ученикам индивидуально. Способствовать повышению их общей физической подготовки, предлагать упражнения для совершенствования физических качеств и выводить их на уровень, при котором функциональное состояние ученика будет соответствовать предлагаемому упражнению.

Эмоция страха развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты. Причиной неудачных попыток выполнения упражнения, и как следствие проявление досады, разочарования может стать неумелое, неграмотное, непонятное объяснение выполнения двигательного действия учителем.

Учитель обязан добиться правильного понимания, четких и ясных представлений у учеников об изучаемом упражнении.

Также вселить уверенность в ученика относительно собственной безопасности: страховать при первых попытках выполнить упражнение. Ученик, испытывая чувство уважения, уверенности в профессионализме учителя сможет ему довериться. В противном случае при недоверии, личной неприязни, сомнении в компетентности учителя, все его попытки будут тщетны.

Учитель должен учитывать, что в связи с появлением чувства взрослости у подростков повышается критичность по отношению к взрослым. Одним из признаков взрослости подросток считает свое умение подмечать недостатки и промахи старших, в том числе и учителей. Критичность подростков выражается в том, что они не склонны

все принимать на веру, они требуют логического пояснения - почему нужно поступать так, а не иначе [2].

Создание ситуации успеха может положительно сказаться на повышении эффективности процесса обучения. Достигнутый успех в освоении предлагаемого двигательного действия повышает самоуверенность ученика, укрепляет его веру в собственные силы, начинается поиск вариантов решений более сложных задач, на фоне чего происходит развитие в различных сферах личности. Осваивая новые учебные задания, получая соответствующие знания, ученик стремится опробовать их на практике, от чего испытывает новые положительные эмоции. Успешность овладения отдельным двигательным действием создает условия для формирования взгляда «Оказывается, я могу научиться тому, чего не умел», и у ученика появляется интерес в овладении новым движением.

Заинтересованный подход учителя к ученикам положительно сказывается на морально-психологической атмосфере класса. Чем качественнее учитель подходит к преподаванию своего предмета, тем большая вовлеченность наблюдается со стороны учеников. Ученики с благодарностью принимают индивидуальный подход, проявление гуманизма, желание учителя научить каждого, поэтому они начинают добросовестно и увлеченно выполнять учебные задания учителя.

Антон Семенович Макаренко писал: «Дети не готовятся к труду и жизни, а живут и трудятся, мыслят и переживают и к ним надо относиться как к товарищам и гражданам, видеть и уважать их права и обязанности, включая право на радость и обязательность и ответственность». Школа должна дать качественное, разностороннее образование детям. Не загубить, а создать условия для раскрытия потенциала ученика и помочь его совершенствовать.

В этом отношении активность учащихся является главным условием их развития, а положительные эмоции в значительной степени повышают активность ученика. Поэтому учитель должен не только ориентироваться на то, чему научить, но в первую очередь должен заботиться о внутреннем эмоциональном состоянии ученика и создавать положительную эмоционально-психологическую атмосферу на уроке.

Литература. 1. Гребенюк, О. С. Педагогика индивидуальности : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / О. С. Гребенюк, Т. Б. Гребенюк. – 2-е изд., доп. – М. : Юрайт, 2019. – 410 с. 2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учебник / Е. П. Ильин. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с. 3. Психология : учебник для институтов физической культуры / под ред. В. М. Мельникова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 367 с. 4. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2002. – 720 с.

УДК 796.078:378

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ КАК СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ КАТЕГОРИИ СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ

Прохоров А.Ю.

Новополоцкая городская организация Общественного
объединения «Белорусский республиканский союз молодежи»

Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь[2].