

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ШКОЛЬНИКОВ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ¹

Ольга Владимировна Ларина

канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания,
Институт физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»
e-mail: larrina.ov@gmail.com

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос о том, что эмоциональные состояния школьников, вызванные различными психологическими ситуациями на уроке физической культуры, по-разному влияют на выполнение двигательных действий. Так под влиянием эмоций, вызванных соревнованиями, значительно увеличивается двигательная деятельность учащихся на уроке физической культуры.

Ключевые слова: учащиеся, эмоциональность, учитель, двигательные действия, выполнение, координационные способности.

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL STATES OF STUDENTS FOR THE EXECUTION OF MOTOR ACTIONS

O.V. Larina

Candidate of pedagogy, associate Professor of the Department of Physical Training Theory
of the Institute of Sports and Physical Training, Saratov State University
e-mail: larrina.ov@gmail.com

Abstract: this article discusses the fact that the emotional state of students caused by different psychological situations in the classroom of physical culture, differently affect the performance of motor actions. So under the influence of emotions caused by competitions, motor activity of pupils at a lesson of physical culture considerably increases.

Key words: pupils, emotionality, teacher, motor actions, performance, coordination abilities.

Эмоции занимают значительное место в жизни человека, они отражают внутреннее состояние его организма и оказывают влияние на все сферы жизнедеятельности и здоровье людей. Эмоции возникли в процессе эволюции человека как защитная и приспособительная реакция, как механизм немедленного ответа организма на внезапное или длительное воздействие внешнего раздражителя, то есть характеризуют любую реакцию на окружающую действительность [1].

Эмоциональная реакция очень сложная, в ней участвует нервная система и весь организм в целом. Любая двигательная деятельность, как правило сопровождается эмоциональностью – мобилизуются энергетические ресурсы орга-

¹ © Ларина О.В., 2018

© Саратовский университет, 2018

низма, осуществляется почти молниеносно выброс в кровь гормонов действия – катехоламинов. Все это необходимо для мышечной работы. Эмоции возникают не только в деятельности человека, но и сами могут активно влиять на деятельность, и изменять ее результаты. Субъективный характер эмоций во многом зависит от темперамента, состояния нервной системы, культуры, привычек, склонностей и от вида деятельности. Однако каждому человеку необходимо стараться владеть способностью сдерживать себя, контролировать свои эмоции. Эмоции поддаются воспитанию и тренировке. Положительные эмоции способствуют эффективному протеканию деятельности, отрицательные, наоборот тормозят деятельность и снижают ее эффективность [2, 3].

С целью выявления влияния различных эмоциональных состояний на выполнение физических упражнений было проведено исследование с учащимися шестых классов на уроках физической культуры в МОУ СОШ № 84 г. Саратова. В исследовании приняли участие 38 школьников. Было проведено три серии заданий, характеризующих изменения координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста под влиянием различных эмоциональных состояний. В первой серии проводилось индивидуальное тестирование координационных способностей учащихся. Каждый испытуемый в присутствии только учителя выполнял следующие двигательные действия: метал в цель теннисный мяч, выполнял броски баскетбольного мяча по кольцу после ведения, челночный бег 3x10 м. Назовем условно сложившуюся для учащихся психологическую ситуацию, на фоне которой выполнялись предложенные упражнения, ситуация №1. В этой ситуации степень координации движений в первом и во втором упражнении определялось по количеству попаданий в цель. Третье упражнение, которое сопровождается изменением направления движения и чередования ускорения и торможения позволяет определить уровень координационных способностей по времени выполнения двигательных действий. При метании в цель и бросках по кольцу испытуемые во времени не ограничивались. Во второй серии указанные выше действия испытуемые выполняли в условиях соревнований между двумя командами в присутствии других одноклассников. Таким

образом для выполнения двигательных действий учащимися на уроке создавалась обстановка соревнования за честь коллектива. Это ситуация №2. В задачу каждой команды входило занять первое место. Третья серия, условно ситуация №3, где испытуемые выполняли те же действия, но соревновались за личное первенство. Таким образом, создаваемые на уроке три различные ситуации у большинства школьников, принимавших участие в исследовании, вызывали три различных эмоциональных состояния: 1) обычное, спокойное 2) переживание за успех своей команды 3) переживание борьбы за личное первенство.

О том, что именно такие чувства переживали испытуемые, свидетельствовало их поведение в период проведения эксперимента. Подтверждением характера указанных эмоциональных состояний, в условиях трех ситуаций, являются данные не только бесед, проведенных с учениками после эксперимента, но и результаты, показанные в ходе выполнения двигательных действий.

Выполнение двигательных действий в условиях привычных для учеников, при обычном эмоциональном состоянии не вызывает значительных изменений в координации движений. Наиболее эффективные координационные способности проявляются при участии школьников в соревновании за команду. Это обусловлено возникновением у испытуемых в данной ситуации стенических эмоций и проявлением чувства коллективизма, взаимной поддержки и долга перед коллективом. Некоторое увеличение ошибок в условиях третьей ситуации по сравнению со второй объясняется тем, что в данном случае деятельность учащихся протекала на фоне вызванных у них условиями соревнования менее действенных по своему содержанию чувств личного превосходства. Также необходимо отметить, что у некоторых учащихся имеющих низкие показатели координационных способностей, соревнования за личное первенство вызывало астеническое чувство неуверенности в своих силах, чувство стыда за свою неуклюжесть. Эти чувства деморализовывали ученика и приводили к снижению показателей во второй ситуации и даже в условиях первой ситуации. На выполнение двигательных действий во время проведения исследования

определенное воздействие оказывали еще и такие психологические факторы, как волевая активность, сознательное отношение к порученному делу и другое.

Также немаловажным фактором, способствующим улучшению результатов, является снижение психической напряженности учащихся со стороны учителя, который умеет создавать комфортную психологическую обстановку на уроке. Учитель оперативно и умело выбирал необходимые способы разрешения возникающих напряженных ситуаций, которые возникали и проявлялись в агрессивности или тревожности учащихся. Для погашения конфликтной ситуации на уроке учитель неожиданно давал задание провести по три броска в кольцо, затем подойти к нему и сказать свой результат, или четко сосчитать до 15 и обратно. При перевозбуждении и проявлении агрессии применялся прием «воспроизведение времени», в игре «кто самый точный» в течение 15, 30, 45 секунд ученики должны обозначить указанное время, сделав шаг вперед. Такие приемы как переключение внимания, управление тревожностью и т.д. Интерес и внимание обусловлены эмоциональностью учащихся и эмоциональной окрашенностью деятельности учителя. Эмоциональность учащихся тем выше, чем больше количество получаемой ими от учителя информации. Создание положительного эмоционального фона на уроке физической культуры играет огромное значение, и как правило оно формируется еще до начала урока и должно сохраняться на всем его протяжении. Конечно же этот эмоциональный фон может меняться по ходу занятий. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям (непосредственное выполнение - получается или не получается, оценка учителя за выполнение заданий); от деятельности учителя, его личности, от его отношения к учащимся на каждом уроке.

Существует несколько факторов способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих удовлетворение и радость у учащихся от выполнения физических упражнений. Это познавательная и двигательная активность школьников на уроке. Поэтому использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывают у

школьников сильную эмоциональную реакцию. Ведь для детей очень важна эмоциональная сторона занятий физическими упражнениями. Воспитатели и учителя должны ставить перед детьми те или иные задачи и формировать у них потребность достичь желаемого результата, а это несет радость и удовлетворение, и создает оптимистическое настроение.

Таким образом, в результате проведенного исследования следует, что положительные эмоции, вызванные соревновательной ситуацией, содействуют увеличению точности, скорости и эффективному выполнению двигательных действий. Также необходимо отметить, что при наличии определенных физических качеств и соответствующего уровня физической подготовленности школьников на эффективность выполнения двигательных действий большое, а иногда и решающее влияние оказывает то или иное эмоциональное состояние.

Большая действенность эмоций особенно наглядно проявляется во время занятий физической культурой и в спортивной деятельности. Для спортивной деятельности характерны яркие, сильные эмоциональные переживания, оказывающие огромное влияние на психическое состояние спортсменов, это требует умения владеть эмоциями и противостоять их отрицательному воздействию. Анализ полученных данных показывает, что эмоциональные состояния учеников, вызванные различными психологическими ситуациями на уроке, по-разному влияют на выполнение двигательных действий. Так под влиянием эмоций, вызванных соревнованиями, значительно увеличивается двигательная деятельность учащихся на уроке физической культуры.

Библиографический список

1. Ларина О.В. Процесс формирования эмоционально-волевой подготовки гимнасток // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов: Саратовский источник, 2016. С. 41-45.
2. Беспалова Т.А., Царева Н.М. Психологические особенности личности спортсменов // Влияние физической культуры на формирование картины мира ребенка: междунар. межвуз. сб. науч. тр. Саратов, 2012. С.102-107.
3. Павленкович С.С. Роль индивидуально-психологических особенностей студентов-спортсменов в адаптации к соревновательной деятельности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской учебно-методической и научно-практической конференции. Саратов, 2016. С. 35-39.