(cc) BY

Евдокимов Иван Михайлович
канд. пед. наук, доцент
ФГБУ ВО «Санкт-Петербургская государственная
консерватория им. Н.А. Римского-Корсакова»
г. Санкт-Петербург

ЗАВИСИМОСТЬ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ОТ УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Аннотация*: в статье отмечается, что успех человека в трудовой, учебно-познавательной и других видах деятельности в существенной мере определяется состоянием, в котором находится данный человек, как и соответствующее состояние является зависимым от выполняемой деятельности, а отчасти само образуется в ходе ее выполнения. Поддерживаемые достаточно длительное время состояния способствуют формированию соответствующих черт личности. Естественно, что для успешной учебы особую важность имеет поддержание позитивного психического состояния, способствующего запоминанию, усвоению знаний, возможности их широкой интерпретации, анализу, синтезу, обобщению, классификации, систематизации, переносу.*

Ключевые слова*: психические состояния, физическая культура, физическая подготовленность, студент, познавательная деятельность, физическое развитие.*

В данном аспекте имеют значение: цели познавательной деятельности, эмоциональная привлекательность ее мотивов; влияние ситуационных факторов и личностная их оценка; системная организация выполняемых мыслительных операций; доступность освоения полученной информации по ее объему, глубине; общие способности к обучению; профессиональная и, в частности, педагогическая компетентность преподавателя. Свою существенную роль играет при этом наличие позитивного эмоционального состояния, определяющего готовность к успешной познавательной деятельности с положительной мотивацией к ней; хорошее функциональное состояние, обеспечивающее высокую общую и умственную работоспособность в конкретное время осуществляемой деятельности, а

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

также физическое состояние, являющееся фундаментальной базой общей и специальной работоспособности. В содержании и динамике психического состояния важную роль может играть духовное состояние как некий постоянно действующий фактор, способный осуществить определенную коррекцию и стимулирующее (управляющее) воздействие в случаях рассогласования реальной деятельности с планируемой на основе духовных ценностей. На динамику психического состояния могут влиять также различные кризисы, возникающие в социальной сфере. Причем сами эти кризисы обычно тесно связаны с особенностями духовного, психологического, функционального и физического состояния студента. Успех решения учебных задач, усвоение предъявляемой информации студентами в вузах на различных этапах обучения зависят не только от устойчивости личностных качеств, но и от способности психики приходить в определенное, адекватное и необходимое для учебной деятельности состояние, от умения понимать этот процесс и управлять им. Важным этапом на пути поддержания оптимального уровня психического состояния является решение задач физического образования, повышения двигательной активности студентов. К моменту поступления в вуз юноши и девушки достигают определенного уровня физического развития, позволяющего выдерживать сравнительно высокие физические нагрузки. Однако надо иметь в виду, что физическое развитие молодых людей еще не завершено. Это необходимо учитывать при дозировке физических нагрузок на обучаемых. Недостаточная нагрузка наносит ущерб физической закалке студентов, а чрезмерное физическое напряжение может породить к их сознанию сомнения в своих физических возможностях, что окажет влияние на психическое состояние. Не без влияния физической подготовки могут развиваться положительные психические состояния студентов, определяющие общую умственную работоспособность, дисциплинированность и способствующие развитию лучших черт характера. В то же время физическое совершенствование обучаемых посредством физической культуры, которая входит составной частью в программу обучения студентов, позволяет предупреждать и преодолевать отрица-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тельные психические состояния растерянность, апатию, неуверенность, малодушие, которые препятствуют усвоению учебного материала, соблюдению требований дисциплины и мешают проявлению положительных черт характера.

В связи с вышеизложенным, встает проблема оценки различных проявлений психического состояния в конкретных условиях познавательной деятельности учебного заведения, выявления динамики этого состояния в ходе учебного процесса, зависимости психического стояния студентов от уровня их физической подготовленности.

Необходимая информация получена путем наблюдений и тестирования студентов специальным опросником. В результате обработки материалов исследований были выделены наиболее часто встречающиеся психические состояния. сгруппированные в 10 групп:

1) положительные деятельностные состояния: усидчивость, интерес, увлеченность. любопытство, настойчивость;

2) отрицательные деятельностные состояния: усталость, беспомощность, лень;

3) положительные состояния общения: независимость, самостоятельность, стремление к общению с товарищами, желание поделиться с ними радостью и печалью;

4) отрицательные состояния общения: проявление чувства раздражения на окружающих, стремление побыть в одиночестве, ярость в общении с близкими;

5) положительные эмоционально-психологические состояния: веселость, оптимальный уровень эмоций, отсутствие психического напряжения;

6) отрицательные эмоционально-психологические состояния: боязнь, страх, печаль, грусть, душевная боль, психическое напряжение;

7) состояния, выражающие положительные личностные свойства: решительность, дисциплинированность, смелость, храбрость;

8) состояния выражающие отрицательные личностные свойству: подавленность, безволие, тягость от требований дисциплины;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

9) положительные интеллектуальные состояния: внимание, сосредоточенность, стремление к знаниям, желание хорошо учиться, отсутствие возражений против увеличения учебной нагрузки;

10) отрицательные интеллектуальные состояния: апатия и равнодушие в познавательной деятельности, вялость в учебе, чувство безысходности и безнадежности в перспективах познания.

Сравнение психических состояний по всем сериям исследований показывает, что для студентов с различным уровнем физической подготовленности характерно ниже приведенное соотношение. В группах первокурсников вуза определились следующие психические состояния, выражающие: положительные личностные свойства – 3,74 ± 0,06 балла; положительные эмоционально-психологические состояния – 3,79 ± 0,06; положительные деятельностные состояния – 3,36 ± 0,09; положительные интеллектуальные состояния – 3,33 ± 0,09 и положительные состояния общения – 2,77 ± 0,12 баллов. Для отрицательных психических состояний первокурсников, выражающих интеллектуальные состояния, отрицательные личностные свойства, эмоционально-психологические состояния, характерны низкие значения: в среднем более чем в 1,5 раза ниже положительно окрашенных состояний. Для психических состояний, выражающих отрицательные деятельностные и отрицательные состояния общения, характерен средний уровень.

Эти состояния влияют на продуктивность учебной деятельности студентов, и их поведение.

Различная актуализация групп состояний и их смена связаны с возрастным аспектом обучаемых, постоянным воздействием сложных ситуаций учебной деятельности, уровнем развития физических качеств, ростом их двигательной активности.

Проведенные исследования показывают, что с повышением уровня физической подготовленности увеличивается выраженность положительно окрашенных состояний и снижается уровень отрицательно окрашенных. Другими сло-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

вами, более высокий уровень проведения физической подготовки студентов может способствовать актуализации психических состояний положительной направленности, преодолению отрицательных эмоций, быстрому восстановлению хорошего настроения и работоспособности. Естественно, что обучаемые с высоким уровнем физических характеристик могут иметь психические состояния отрицательной направленности. Это иногда связано с нарушением учебного процесса, негативными ситуациями учебной деятельности, психологическими особенностями студентов. Но физическая подготовленность (выражаемая физическим состоянием), несомненно, играет позитивную роль на положительно функциональное состояние.

Список литературы

1. Евдокимов И.М. Исследование уровня невротичности и его динамики курсантов, различной физической подготовленности в процессе обучения / М.А. Евдокимов // Физическая подготовка к военно-профессиональной деятельности в мирное и военное время: междунар. межвузов. Сб. науч.-метод. ст.; под ред. В.Л. Пашута. – СПб.: МОРФ ВУ; ВИФК. – С. 120–123.

2. Евдокимов И.М. Выраженность межличностных конфликтов в основных сферах жизни курсантов в вузе в связи с их физической подготовленностью / М.А. Евдокимов // Физическая подготовка к военно-профессиональной деятельности в мирное и военное время: междунар. межвузов. Сб. науч.-метод. ст.; под ред. В.Л. Пашута. – СПб.: МОРФ ВУ; ВИФК. – С. 80–82.

3. Кислова О.В. Состояние тревожности старших дошкольников / О.В. Кислова, А.И. Кравчук, О.В. Шилова // Проблемы совершенствования физ. культуры, спорта и олимпизма в Сибири: мат. межрегион. науч.-практ. конф. молодых учен. и студентов / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Сиб. Олимп. акад. – Омск, 2004. – С. 92–93.

4. Психические состояния, как фактор переносимости нагрузки различной интенсивности / И.В. Катаев [и др.] // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №3 (145). – С. 289–296.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособ. для студ. вузов физкультур. профиля: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Ф. Сопов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: Акад. Проект; Трикста, 2005. – 127 с.

6. Психические состояния спортсменов и их регуляция: рабочая прогр. дисциплины (модуля) / сост. В.Ф. Сопов; М-во спорта РФ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2015.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)