

Кадетова Наталья Владимировна

канд. пед. наук, доцент

Институт военного обучения

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Таганрог, Ростовская область

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ И ВНИМАНИЯ**

***Аннотация:** в статье рассмотрена специфика подхода к структурированию педагогического процесса занятий по физвоспитанию со студентами, обладающими некоторыми особенностями психической деятельности. Описаны тонкости нервно-психических процессов, оказывающих влияние на поведение молодых людей. Отмечена важность концентрации внимания на вышеуказанных процессах с целью улучшения состояния здоровья занимающихся студентов.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, эмоциональная сфера, нарушение внимания, студенческая молодежь.*

Физическое воспитание современной молодежи в настоящее время, особенно учитывая все изменения, происходящие в нашей стране, является той сферой человеческой деятельности, которая закладывает основу для подготовки студенческой молодежи. И это касается как их профессиональной деятельности, так и начальной военной подготовки, которая особенно актуальна в наши дни. Целостность интеллекта, физических сил, духовных сил и психического потенциала индивидуума всегда была высоко оценена человечеством на протяжении его развития и совершенствования. Нарушение или дисбаланс одной из составляющих вышеуказанного процесса приводит к нарушению гармонии развития человека [1].

Психическая сфера человеческой личности базируется на многих факторах. Но, остановиться хотелось бы на аспектах эмоциональной деятельности и области внимания. Эмоции – это психический процесс, который отражает субъективное отношение человека к самому себе и окружающей его действительности. Однозначно, они в первую очередь конкретизируют нервно-психические процессы, а это сказывается на интеллектуальной деятельности индивидуума, на его поведении в целом и на удовлетворении собственных желаний. Вообще, выражения эмоций дифференцируют на страсть, чувства, настроение, аффект, эмоционально-стрессовые состояния. Целесообразно вспомнить, что же такое настроение. Настроение – это продолжительное, сравнительно устойчивое эмоциональное состояние, высвечивающее отдельные психические процессы и поведение человека. Если говорить об эмоциональных расстройствах, то их симптоматика весьма разнообразна. В контексте данной статьи имеет смысл остановиться на продуктивных эмоциональных расстройствах, которые включают в себя гипотимию, гипертимию, паратирию и нарушение динамики эмоций. Гипотимия проявляется: тоской, тревогой, растерянностью, страхом. Гипертимия же, включает в себя такие состояния, как эйфория, благодушие и гневливость. К паратимии можно отнести амбивалентность и эмоциональную неадекватность. Также существуют различные нарушения динамики эмоций, проявляющиеся либо эмоциональной лабильностью, либо слабодушием. Надо отметить, что чувства и аффекты, входящие в состав гипотимии, гипертимии, паратимии и нарушения динамики эмоций возможно держать под контролем, если, конечно, у человека нет ярко выраженного паталогического процесса или клинических признаков заболевания. Однако преподаватели физвоспитания довольно часто могут наблюдать на своих занятиях проявления у студентов тех или иных признаков нарушений эмоциональной сферы. Здесь необходим индивидуальный подход к каждому учащемуся, деликатное отношение к нему с учетом, проявляющегося в данный момент времени, состояния. Обладая знаниями в сфере клинических проявлений основных психопатологических симптомов, можно определить и классифицировать то или иное эмоциональное расстройство и

скорректировать не только физическую нагрузку для данного студента, но и психологию поведения с ним в конкретный период времени. В зависимости от пониженного настроения или повышенного настроения или же невозможности сдерживать внешние проявления эмоциональных реакций при самых незначительных поводах, необходимо разработать ряд психологических мероприятий, направленных на стабилизацию эмоционального состояния и минимизацию нарушения эмоционального баланса. Часто именно физическая нагрузка в качестве определенных физических упражнений в оптимально подобранной дозировке помогает студенту обрести психологический покой и выровнять эмоциональную дисгармонию. Неоспорим тот факт, что именно комплексы дыхательных практик наиболее важны при любых перекосах у человека в психологическом плане. Если студент клинически здоров и имеет принадлежность к основной медицинской группе, то в момент проявления того или иного нарушения его эмоционального состояния есть смысл увеличить интенсивность и темп нагрузки выполняемой физической работы, будь то упражнения, направленные на развития силы, быстроты или выносливости. Отвлекаясь на преодоление своих физических возможностей для достижения поставленного результата, чувства и аффекты автоматически уйдут на второй план, чему поспособствует, отчасти, выработка соответствующих гормонов. Безусловно, преподавателю необходимо внимательно наблюдать за студентом во время выполнения этих упражнений и быть готовым в любой момент скорректировать интенсивность нагрузки, либо отменить ее вовсе [4].

Говоря о таком отклонении, как нарушение внимания, стоит отметить, что оно является весьма распространенным среди современной молодежи. Так что же такое внимание? Это направленность психической деятельности на явления окружающей действительности и на процессы, которые происходят в организме. Существуют внимание пассивное и активное. Пассивное внимание – это произвольный вид внимания, тогда как активное – произвольный его вид. В основе первого лежит ориентировочная реакция организма человека на сигналы окружающей среды. Тогда как второе сводится к сосредоточению психической

деятельности человека на решение той или иной задачи, на достижение цели. Если говорить о нарушениях в этой сфере, то можно отметить в первую очередь рассеянность, а также истощаемость, тугоподвижность и отвлекаемость внимания, которые нередко демонстрируются студентами на любых учебных занятиях и на занятиях по физвоспитанию, в частности [2]. Учитывая длительность времяпрепровождения молодыми людьми за занятиями в различных гаджетах, внимание их становится крайне неустойчивым, что говорит о его рассеянности, то есть нарушении способности произвольного сосредоточения на определенном виде деятельности. Для борьбы с этим явлением в рамках занятий по физвоспитанию можно рекомендовать педагогам применять спортивные и подвижные игры. В частности, игра в бадминтон, как вид спорта, позволяющий в ходе его движений задействовать не только почти все группы мышц, но и иметь возможность полностью сконцентрировать внимание играющего на самой игре. Движение руки с ракеткой с параллельным перемещением по игровой площадке, умение правильно подойти к летящему волану, чтобы произвести точный удар по нему, все это требует максимальной концентрации на своих действиях. Но помимо вышеперечисленного необходимо постоянно держать в поле зрения всю игровую площадку, чтобы иметь возможность направлять волан в ту зону, которая является труднодоступной для противника в данной ситуации. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что постоянная игра в бадминтон на занятиях по физвоспитанию позволяет минимизировать любые нарушения внимания у студенческой молодежи. Также любые другие спортивные и подвижные игры, имеющие в своей основе развитие и совершенствование таких качеств, как ловкость, координационные способности, направлены на всестороннее развитие человеческих возможностей и одновременно свести к минимуму любого рода расстройств, связанные с психической деятельностью человека [3].

Чрезмерное увлечение гаджетами, недостаточная двигательная деятельность и минимизация живого общения, замещенная общением в социальных сетях – все это крайне негативно сказывается как на физическом развитии современной студенческой молодежи, так и на их психоэмоциональной сфере. Не

стоит забывать и тот факт, что современные реалии диктуют потребности населения нашей страны в гармонично развитом молодом поколении полноценных воинов и качественных защитников своей страны, и физическая культура, в этой связи, приобретает особую социальную значимость.

Список литературы

1. Агаев Н.О. Физическая культура как фактор формирования культуры здоровья у студентов / Н.О. Агаев, Е.А. Челнокова, Н.Е. Житникова // Проблемы современного педагогического образования. – Симферополь, 2018. – №58-2. – С. 8–11.

2. Бортникова С.М. Сестринское дело в невропатологии и психиатрии: учебное пособие / С.М. Бортникова, Т.В. Зубахина, А.Б. Кабарухина; под ред. Б.В. Кабарухина. – 12-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – С. 256–261.

3. Курбанов А.М. Влияние физической культуры и спорта на здоровье и качество жизни человека / А.М. Курбанов // Здоровье мегаполиса. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2024. – Т. 5. Вып. 4. Ч.1. – С. 107–111.

4. Тюрина А.Е. Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов / А.Е. Тюрина // Вестник науки. – Тольятти: Рассказова Л.Ф., 2022. – Т.3. №6(51). – С. 357–360.