

ЕМОЦІЙНО ПОЗИТИВНІ ЗАНЯТТЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА НАВЧАЛЬНО-ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

EMOTIONALLY POSITIVE EMPLOYMENT AND THEIR INFLUENCE ON EDUCATIONAL PROCESS IN HIGHER EDUCATION

УДК 159.942.5+613.6.01+37.011.3

Щекотиліна Н.Ф.,викладач кафедри фізичного виховання
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»**Осіпова І.В.,**канд. пед. наук,
доцент кафедри фізичного виховання
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»**Павлюк А.,**студент III курсу соціально-
гуманітарного факультету
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Проведено аналіз наукових підходів до створення позитивних емоцій із метою пошуку шляхів покращення стану здоров'я та підвищення фізичної працездатності майбутніх кваліфікованих фахівців. Визначено зв'язок хорошого фізичного стану із задоволенням власним життям і позитивними емоціями, нормальною самооцінкою. Виявлено вплив занять фізичними вправами на створення позитивних емоцій у студентів та, як наслідок, на покращення їх здоров'я. Розкрито необхідність оздоровчого напрямку занять фізичним вихованням. Проведено дослідження, яке демонструє позитивний вплив занять фізичним вихованням на загальний психофізіологічний стан студента.

Ключові слова: позитивні емоції, негативні емоції, настрої, заняття фізичними вправами, оздоровчий вплив, емоційний стан, психофізіологічний стан, емоційне здоров'я.

Проведен анализ научных подходов к созданию положительных эмоций с целью поиска путей улучшения состояния здоровья и повышения физической работоспособности будущих квалифицированных специалистов. Определена связь хорошего физического состояния с удовлетворением жизнью и положительными эмоциями, нормальной самооценкой. Выявлено влияние занятий физическими упражнениями на создание положительных эмоций у студентов и, как следствие, на улучшение их здоровья. Рас-

крыта необходимость оздоровительного направления занятий физическим воспитанием. Проведено исследование, которое демонстрирует положительное влияние занятий физическим воспитанием на общее психофизиологическое состояние студента.

Ключевые слова: положительные эмоции, негативные эмоции, настроение, занятия физическими упражнениями, оздоровительное воздействие, эмоциональное состояние, психофизиологическое состояние, эмоциональное здоровье.

The analysis of scientific approaches for creating positive emotions is conducted in order to find ways to improve the health and improve the physical capacity of future qualified specialists. The connection of a good physical state with satisfaction of life and positive emotions, normal self-esteem is determined. The influence of physical exercises on the creation of positive emotions of students and, as a consequence, on improving their health. The necessity of health-improving direction of physical education training is revealed. A study was conducted that demonstrates the positive impact of physical education on general psychophysiological state of the student.

Key words: positive emotions, negative emotions, mood, physical exercise, health effect, emotional state, psycho physiological state, emotional health.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Актуальність цього дослідження зумовлена зв'язком позитивних емоцій зі здоров'ям людини. В емоційних процесах своєрідно відображаються умови й завдання діяльності, проявляється ставлення до них, до всього того, що людина пізнає та робить, що відбувається навколо. Емоції й почуття збагачують внутрішній світ, роблять його сприйняття яскравим і змістовним, збуджують до активності, до переборення труднощів, яскраво проявляються та відіграють важливу роль у діяльності студента. Питання про характер впливу позитивних і негативних емоцій на процес та результати навчання має велике практичне значення для педагогічної практики.

Проблема здоров'я студентської молоді є ключовою, оскільки це основний ресурс для повсякденного життя, основоположна та рушійна сила існування людини. На цьому тлі вагомим значення набуває пошук шляхів покращення стану здоров'я, підвищення фізичної працездатності, збільшення функціональних можливостей організму майбутніх кваліфікованих фахівців. Переживання тих чи інших емоцій і почуттів впливає на формування особистості студента та його поглядів, на став-

лення до дійсності. Для емоційних процесів студентів у навчанні характерні велика інтенсивність (особливо інтелектуальних почуттів), різноманітність, швидкі переходи від одних до інших, прискорення формування вищих почуттів. Продуктивна роль емоцій у навчанні полягає в забезпеченні регуляції діяльності на мотиваційно-смысловому рівні. Внутрішні емоційні сигнали повідомляють суб'єкту про ступінь відповідності явищ, які ним сприймаються, і результатів діяльності його потребам, мотивам, інтересам, настановам та переконанням [1].

Психічні стани (позитивні чи негативні) впливають на перебіг і досягнення результатів діяльності студентів, на їх успішність, якість знань, навичок, умінь, на формування професійно важливих якостей особистості тощо. Максимальна продуктивність розумової роботи можлива тільки за наявності душевної психічної рівноваги й спокою. Навіть тоді, коли людина в спокої не зазнає явних і помітних афективних переживань, її емоції помітно впливають на актуалізацію в пам'яті тих чи інших когнітивних схем та еталонів, беруть участь у процесі зародження, висування й перевірки гіпотез, у прийнятті того або іншого рішення. Браку позитив-

них емоцій сприяє надмірній стомленості. Багато в чому здоров'я студентів прямо залежить від структури освітнього процесу. Однією з головних причин неврозів студентів є психолого-педагогічні проблеми, що розкривають безпосередній вплив на них освітнього процесу. Ці проблеми викликані адаптивними труднощами, емоційною напругою. Відомо, що створення атмосфери емоційного підйому в пізнавальній діяльності людини часто полегшує засвоєння й запам'ятовування нового матеріалу. Отже, основною вимогою педагогічної етики є сприятливий емоційний клімат [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сьогодні вчені всього світу намагаються зрозуміти механізм цього «підживлення», розглядаючи всі можливі варіанти. Аналіз результатів наукових досліджень останніх років переконливо доводить, що гарний фізичний стан тісно пов'язаний із задоволенням власним життям і позитивними емоціями, нормальною самооцінкою. Ці дані відповідають спостереженням та інтуїтивним уявленням про те, що позитивні емоції «підживлюють» гарне здоров'я; цілеспрямовані заняття фізичними вправами сприяють розвитку фізичних якостей, гармонійному формуванню будови тіла (Л.П. Суценко, С.Ю. Ніколаєв, Т.Ю. Круцевич, В.І. Берзін). Для розуміння природи емоцій доцільно досліджувати їх на сталих стадіях розвитку людини, зокрема, у студентські роки (В.І. Селіванов, Т.І. Шульга).

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Однак вплив фізичних навантажень на індивідуума мало розглядався або навіть зовсім не розглядався щодо загального стану студента. Недостатньо уваги приділяється тому, що фізичні вправи можуть стати ефективними засобами подолання стресів і підвищення позитивного емоційного стану людини. Сучасна система освіти вищої школи ґрунтується на гуманно-особистісному підході та потребує дослідження низки психолого-педагогічних проблем, серед яких вагоме місце належить проблемі підвищення позитивного емоційного стану студентів за допомогою рухової активності в урочний і позаурочний час.

У дослідженні ми спробуємо вивчити та обґрунтувати вплив фізичних навантажень, у тому числі застосування рухливих і спортивних ігор, на загальний психофізіологічний стан студента. Емоційний стан відіграє неабияку роль у формуванні й збереженні здоров'я студентів. Емоційне здоров'я – це стан емоційного, душевного комфорту, що сприяє розвитку повноцінної особистості, збереженню її здоров'я, дає змогу сформувати цілісне гармонійне ставлення до себе та світу, а також перетворювати негативні та викликати позитивно забарвлені почуття.

Емоційні здатності недооцінені щодо тієї ролі, яку вони відіграють у процесі збереження й розвитку здорового та успішного життя. Емоційне

здоров'я студентів включає можливість справлятися з надмірним навантаженням, депресією та занепокоєнням, що пов'язані з навчанням, а також виражати й управляти своїми емоціями та почуттями. Емоції й настрої – це близькі поняття, взаємопов'язані психічні процеси. Гарний настрої й позитивні емоції йдуть пліч-о-пліч.

Емоції є невід'ємною складовою частиною реакції людини на фактори навколишнього середовища. Вони з'являються постійно та впливають на поведінку і вчинки будь-якої мислячої істоти все життя, тому очевидний той факт, що від емоційного фону певною мірою залежить не лише духовний стан людини, а й її фізичне здоров'я. Загалом емоції та настрої поділяються на позитивні й негативні. Позитивні емоції зумовлюють гарний, тобто веселий, життєрадісний, підвищений настрої, а негативні – поганий, сумний, пригнічений.

Безперечно позитивну роль у формуванні й зміцненні здоров'я відіграють адекватні фізичні навантаження. У сучасному житті дедалі більше занять фізичними вправами спрямовані не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу.

Застосування різноманіття фізичного навантаження приводить до позитивних емоцій, що безумовно впливає на психофізіологічні процеси й стани індивіда, пов'язані з інстинктами, потребами та мотивами. Емоції можуть бути викликані різними подіями. Ми у свою чергу намагалися застосувати фізичні навантаження на студента, які провокують тривалі зміни загального позитивного емоційного фону, тобто зумовлюють позитивний настрої.

Настрої – це форма емоційного життя індивіда, що накладає емоційний відбиток на все, що робить людина, тобто безпосередньо впливає та деякою мірою формує думки, слова й дії особистості. Із цієї та низки інших причин бажано завжди зберігати піднесений настрої і підживлюватися позитивними емоціями.

У сучасному ритмі життя студента, який присвячує багато часу сидячому способу життя та вивченню свого предмета, саме застосування і вплив різноманітних фізичних навантажень є одним із можливих механізмів, які «підживлюють» організм позитивними емоціями. А це у свою чергу приводить до поліпшення загального здоров'я й самопочуття.

Викликають позитивні емоції та піднімають настрої багато факторів, зокрема такі:

- фізичне навантаження (ранкова гімнастика, пробіжка, фітнес, танці, йога тощо);
- ігри, особливо спортивні й рухливі;
- поєднання фізичного навантаження з будь-яким видом діяльності.

З проблемою поганого настрою й переважання негативних емоцій рекомендується звертатися до психолога-консультанта або психотерапевта.

Натомість ми розглянемо інший варіант, який ненав'язливо та, на нашу думку, краще за інші способи вирішує цю проблему, оскільки в ньому немає акценту на медичній і психологічній проблемі. Пропонуємо розглянути вплив фізичного виховання як занять, що позитивно впливають на психофізіологічний стан студентів. Крім того, фізкультурно-спортивна діяльність людини має чимале духовне навантаження. Ще П. де Кубертен говорив, що головна сила й досягнення спорту полягає в тому, що він є школою морального благородства й чистоти, фізичної витривалості та енергії.

Метою статті є визначення впливу як позитивних, так і негативних емоцій на здоров'я студента, а також зображення позитивного впливу фізичних навантажень на емоційний стан (а отже, і на здоров'я) студента.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання:

- вивчити емоції та їх вплив на здоров'я студента;
- з'ясувати природу появи емоцій і визначити їх позитивний чи негативний вплив на студента;
- розкрити позитивний вплив фізичних навантажень на психічний стан та емоції, при цьому підтримуючи загальне оздоровлення студентів.

Виклад основного матеріалу. Щоб розібратися в цій проблемі, розглянемо деякі фізіологічні аспекти прояву емоцій. Так, гормони готують організм до відповіді на подразнення: прискорюється ритм серцевих скорочень, розширюються судини, виникає характерна міміка, скорочуються черевні м'язи, частішає дихання, стимулюється евакуаційна функція шлунково-кишкового тракту, з'являються «гусяча шкіра», жар, нервові збудження.

Варто зауважити, що позитивні та негативні емоції по-різному впливають на процеси в організмі людини. Спочатку зупинимось на впливі позитивних емоцій на організм.

Схема дії позитивних емоцій є такою: позитивні емоції супроводжуються виділенням гормонів щастя (ендорфін, дофамін), вони дають ейфорійний ефект, що змушує індивіда прагнути й намагатися зробити більше, щоб знову отримати радість і задоволення. Будь-яка позитивна емоція підвищує працездатність нервової системи, покращує сон, стабілізує емоційний стан, сприяє виробленню гормонів радості (ендорфінів) і справляє позитивний вплив на гормональний фон організму. Чим більше позитивних емоцій відчуває людина, тим менше вона схильна до стресу й різних захворювань [1; 2].

Потенційні можливості формування позитивних переживань студентської молоді повинні використовуватися в самому навчально-виховному процесі.

Вплив негативних емоцій є дещо іншим. Наприклад, у відповідь на образі виникає агресія, під-

кріплена гормоном надниркових залоз (норадреналіном); за відчуття небезпеки виникає страх, підкріплений адреналіном. Регулярне подразнення відповідним чином конвертує звичайні, контрольовані нами емоції в щось більше: агресія в першому випадку переростає в ненависть, страх у другому – у тривогу (стан жертви), а в третьому – у дратівливість і невдоволення.

У процесі наукового пошуку щодо впливу позитивних і негативних емоцій нами проведено опитування студентів. У дослідженні взяли участь студенти I та II курсів (97 осіб) Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського різних спеціальностей (спеціальна освіта, музична освіта, студенти різних напрямів психологічного та фізико-математичного факультетів).

Варто звернути увагу на те, що навчальний процес спрямований на інтенсивне вивчення основних фахових предметів. Тому під час занять студенти отримують мало позитивних емоцій, оскільки потребують зосередження на вивченні своїх фахових дисциплін, доводячи цим організм до фізичного й емоційного виснаження [3].

На заняттях із фізичного виховання, що викликають позитивні емоції, навпаки, емоційний стан покращується, що ненав'язливо приводить до загального задоволення життям.

Опитування проводилося за аналогом масштабного дослідження на цю тему в Центрі серцево-судинного здоров'я Університету Колумбії. Оцінювався емоційний стан студентської молоді. Оцінки варіювалися від 1 (не виражені позитивні емоції) до 5 (дуже сильні позитивні емоції).

Таблиця 1

Визначення емоційного стану студентів I та II курсів (97 осіб) Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (у відсотковому співвідношенні)

вихідні дані		кінцеві дані	
бали	%	бали	%
«1»	16	«1»	9
«2»	19	«2»	12
«3»	24	«3»	26
«4»	20	«4»	25
«5»	16	«5»	28

Ті студенти, які отримали 1 бал (нуль позитивних емоцій), ризикують захворіти на 22% більше, ніж ті, які отримали 2 бали, а останні у свою чергу – на 22% більше, ніж ті, хто отримав 3 бали, і так далі.

Унаслідок проведеного експерименту ми дійшли висновку, що застосування занять, які надають позитивні емоції, приводить до поліп-

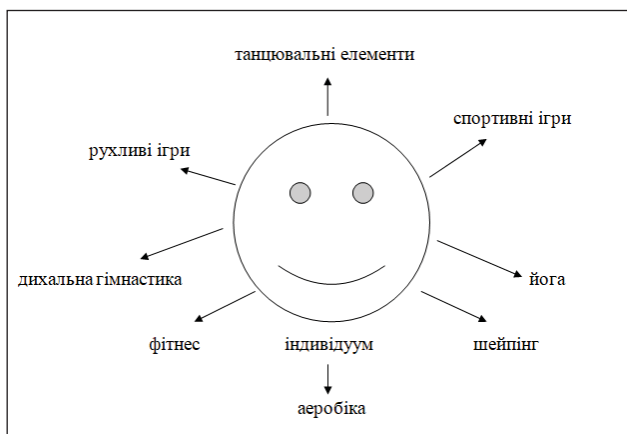


Рис. 1. Способи впливу на психофізіологічний стан організму студента під час позитивних занять

шення емоційного стану студентів, що забезпечує при цьому поліпшення роботи нервової системи, і це допомагає студентам швидше впоратись із стресами, не доводячи організм до фізичного виснаження. Наводимо декілька існуючих способів з управління емоційним станом, застосованих нами на «позитивних» заняттях:

– інший погляд на те, що відбувається. Відповідно до теми дослідження фізичне виховання відіграє роль своєрідного «перемикача» з негативної емоції на позитивну. Незалежно від того, у якому часовому проміжку навчального процесу буде проходити заняття, студенти отримують позитивний емоційний заряд за допомогою, наприклад, рухливих ігор або будь-якого ігрового виду, і за допомогою цього вони відволікаються від основних предметів та занурюються в стан своєрідної ейфорії;

– «згадати» потрібний настрій. Переживаючи позитивні емоції під час рухливих ігор, студенти переносяться образно в дитинство, де вони відчували себе безтурботно й щасливо. За допомогою рухливих ігор розвантажується мозок від негативних емоцій, студенти перебувають у гарному настрої та з повним зарядом енергії йдуть на наступні заняття. Фізичне навантаження дуже добре відволікає від поганих думок, підвищує загальний тонус організму, надаючи життєвих сил.

На заняттях із фізичного виховання також застосовуються різноманітні танцювальні елементи, фітнес, аеробіка, шейпінг (див. рис. 1). Під час танцювальних рухів студенти отримують не тільки фізичне навантаження, а й емоційне розвантаження; весела музика несе позитивний емоційний

заряд для всього організму, що, безперечно, впливає на емоції з позитивного боку. Також студенти, застосовуючи медитацію, йогу та дихальні вправи, навчаються розслаблювати не лише тіло, а й свідомість. Усі наші емоції, як позитивні, так і негативні, розмовляють мовою тіла, в організмі немає такої тканини, органу чи системи, яка б залишалася «незачепленою» емоціями [4; 5].

Висновки. Таким чином, регулярні заняття фізичними вправами допомагають підтримувати стабільний фізичний та емоційний стан студентів під час навчально-освітнього процесу, даючи змогу запобігти виснаженню організму та виконуючи основну мету нашого дослідження. Заняття фізичною культурою й спортом сприяють швидкому вирішенню питань, які пов'язані з подоланням вольових зусиль; відіграють значну позитивну роль у формуванні та зміцненні здоров'я, підвищенні фізичної працездатності; сприяють збільшенню функціональних можливостей організму майбутніх кваліфікованих фахівців.

Подальші дослідження будуть спрямовані на виявлення вміння студентами використовувати фізичні вправи для покращення свого емоційного стану.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Гибадуллин И.Г., Нюняев И.В. Показатели физических и психологических резервов организма студентов. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. № 1(34). С. 37–41. URL: <http://journal-science.org/upload/article/1/1/6/И.Г.Гибадуллин,%20И.В.Нюняев.pdf>.
2. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Стралко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоровье, 1986. 152 с.
3. Соусь Л.Н. Некоторые критерии оценки уровня физического здоровья студентов. Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро: науч.-практ. конф. с междунар. участием (Казань, 26–27 ноября 2015 г.). Казань, 2015. С. 416–418. URL: https://rep.bntu.by/bitstream/handle/data/40204/Nekotorye_kriterii_ocenki_urovnya.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
4. Астранд П.О., Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физических упражнений. Валеология. 2004. № 2. С. 64–70.
5. Чайка Н.С., Дзюба З.Г. Особенности мотивации студентов к занятиям физической культурой. URL: http://www.rusnauka.com/29_DWS_2009/Sport/53951.doc.htm.