

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ЗАНЯТИЯМ**

**Морозов О.В.**

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, г. Орск**

Актуальной потребностью сегодняшнего дня является разработка организационно-методических аспектов, позволяющих в условиях учебно-тренировочного процесса формировать у студентов эмоционально-ценностное отношение к физкультурной деятельности.

В психолого-педагогической литературе данная проблема чаще всего исследуется в личностном контексте (В.М. Бехтерев, И.М. Догель, И.М. Сеченов, И.Р. Тарханов и др.), а использование эмоционального сопровождения физкультурных занятий в профессиональном контексте остается недостаточно изученной (Ю.Л. Ханин, Г.В. Буланова, Г.И. Анисимова, А.Я. Чебыкин).

Теоретические исследования и анализ педагогической работы по эмоционально-двигательному развитию студентов доказывают повышенную эффективность процесса физического воспитания, если физкультурные занятия сопровождаются музыкой, танцами, подвижными играми, веселыми эстафетами, юмором. Веселые, улыбающиеся и смеющиеся студенты чаще находятся в гармонии с окружающим миром и радуются жизни. Смех делает человека раскрепощенным, неуязвимым, укрепляет взаимоотношения и доверие, т.е. это прекрасный способ эмоциональной саморегуляции. Юмор по праву можно отнести к «умным эмоциям», «ускорителям мысли», помогающим человеку оставаться уравновешенным и успешным в межличностном общении.

Студенты, сочетающие движения и эмоции, с хорошим чувством юмора, легче относятся к своим неудачам в учебно-тренировочном процессе, более легко разрешают конфликтные ситуации, отыскивают выход из затруднительных положений и внутренне свободны. Отсюда, формирование эмоционально-ценностного отношения студентов к физкультурным занятиям следует рассматривать не только как средство психологической разгрузки, но и как средство решения их социокультурного и личностного развития.

В анкетировании приняли участие 40 студентов четырех факультетов института. Вопросы анкеты были направлены на понимание существа юмора, специфику его использования на физкультурных занятиях, а также на выявление отношения студентов к музыкально-ритмическому сопровождению.

Установлено, что юмор для студентов в процессе физкультурных занятий необходим для хорошего настроения, облегчающего студенческую жизнь и делающую ее более привлекательной. Значительное количество студентов отмечает у себя наличие чувства юмора и довольно активно используют его в игровой деятельности. 82,5% студентов признают положительное влияние музыкального сопровождения, т.к. соединение музыки и движений обеспечивает студентам хорошее настроение, рождает чувство оптимизма. Более того, движения в современных музыкальных ритмах воздействуют на эмоционально-личностную сферу студента, способствуют эстетическому

восприятию многочисленных вариативных упражнений, приобретению опыта творческой двигательной деятельности. Этот вывод хорошо подтверждается гендерным мотивационным подходом при организации в течении 20 лет ритмической гимнастики в вузе во внеучебной деятельности. Эстетическая привлекательность человеческого тела, восторженность почитателей, успехи в соревнованиях, востребованность участников для реализации физкультурно-образовательных услуг делает этот вид спорта наиболее значимым для девушек.

Среди форм проведения физкультурных занятий в рамках учебного процесса предпочтение отдаются подвижным играм, «Веселым стартам», «Ритмической гимнастике», «Комическому футболу», «двигательным безделушкам». 60% респондентов отметили оптимистичный характер практических физкультурных занятий, однако 35% студентов не могут на физкультурных занятиях психологически расслабиться, смеются редко и, следовательно, не могут получить удовольствие от двигательной активности и эффективность ее снижена. До 75% студентов отметили готовность посмеяться над собой в комической ситуации, что является признаком моральной устойчивости и психической уравновешенности.

Для формирования эмоционально-ценностного отношения студентов к физкультурным занятиям важно в первую очередь создавать установку, т.е. готовность к реагированию в ситуациях, затрагивающих их физическое, психическое и духовное состояние.

Требования к условиям реализации:

- смысловая ситуация должна быть управляема и соответствовать этическим нормам;
- спонтанная или подготовленная ситуация должна быть интересна, понятна и способна вызывать ответную реакцию;
- педагог должен управлять эмоциональным состоянием студентов, своевременно и к месту переводить эмоциональную ситуацию из потенциального состояния в реальное;
- ситуация должна обеспечивать эмоциональное благополучие всех участников процесса и способствовать развитию коммуникативных способностей, стрессоустойчивости.

Действительно, адекватные эмоциональные формы физического воспитания, любимые молодежью со школьной скамьи, способны не только раскрыть двигательные возможности студента, но и гармонизировать его личность, поддержать физическую и спортивную форму, укрепить здоровье. Создание эмоционального комфорта на физкультурных занятиях - важная часть основы технологии учебного процесса по предмету «Прикладная физическая культура». Реализация эмоционального сопровождения учебно-тренировочных занятий способствует формированию интереса к различным формам физической культуры, позволяет повысить устойчивость организма студентов к воздействию негативных факторов учебной среды и расширить их адаптационные возможности.

Сочетание движений, музыки, юмора, улыбки и смеха в процессе физкультурных занятий способствует позитивному настрою на принятие физической культуры как ценности, необходимой для здорового образа жизни студентов.

#### *Список литературы*

1. Белошицкий, А. В. Становление субъектности студентов в образовательном процессе вуза / А. В. Белошицкий, И. Ф. Бережная. // Педагогика - 2006 - № 5. - С. 60.
2. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Е.Н. Гогун, Б.И.Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. С – 26 - 27.
3. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта /Г.Д.Горбунов, Е.Н. Гогун. – М.: «Академия», 2009.С – 14 - 16.
4. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010.С – 9 - 10.
5. Сырицо Т.Г. Эмоциональность как профессионально-важное качество учителя: автореф. дис. ... канд. пед. наук: - СПб, 1997.
6. Ханин, Ю.Л. Буланова Г.В. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания // Стресс и тревога в спорте. - М., 1983. - С.261-267.
7. Чебыкин, А.Я. Совершенствование психологической подготовки учителя к управлению эмоциональными состояниями учащихся // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. - М., 1987. - С. 266-268.