

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. Чернышевского»**

Кафедра педагогики

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ
СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 304 группы
направление 44.04.01 «Педагогическое образование»
факультета психологии
профиль «Образование взрослых»

Гуреева Дмитрия Леонидовича

Научный руководитель

д.п.н.,

профессор _____ С.Н. Филиппченко

Зав. кафедрой

к.п.н.,

доцент _____ Е.И. Балакирева

Саратов 2023

Современное Российское государство в настоящее время находится на новом витке развития. Происходят демократические преобразования, которые способствуют становлению гражданского общества и правового государства.

Все происходящие преобразования неизменно оказывают влияние на студентов, как на одну из наиболее восприимчивых к изменениям социальную группу. Студенты представляют собой движущую силу любого государства, его главный социальный ресурс. Стоит отметить, что на сегодняшний день именно молодые управленцы, лидеры мнений, активисты общественных движений и др. оказывают непосредственное влияние на вектор развития нашей страны. От принимаемых молодыми людьми решений, от настроений в студенческой среде зависит непосредственное будущее следующих поколений. В связи с этим, на передний план перед государством выходит задача по воспитанию активной, физически и интеллектуально развитой, творческой личности, способной принимать ответственные решения.

По данным Федеральной службы государственной статистики в настоящее время на территории Российской Федерации проживает 39 млн. молодых людей [1] в возрасте от 14 до 35 лет, что составляет 26,7% от общего числа жителей нашей страны. Из них 7,5% - студенты в возрасте от 17 до 24 лет.

Данная статистика – весомый показатель, еще раз доказывающий важность воспитания физически и психологически здоровой, творческой и активной личности. Одним из показателей такого уровня личностного развития является правильное развитие эмоционально-волевой сферы.

Стоит отметить, что в эмоционально-волевою сферу входят такие важные качества как целеустремленность, настойчивость, выдержка, инициативность и т.д.

По мнению исследователей, развитие эмоционально-волевой сферы зависит от множества разнообразных факторов. Самым простым способом развить эмоционально-волевую сферу студентов являются занятия физической культурой. С помощью таких занятий молодые люди могут удовлетворить свои стремления: к физическому совершенствованию, ускорению темпов саморазвития, желанию быть лидером и авторитетом в глазах сверстников, познать себя как личность и др.

В современных исследованиях недостаточно внимания уделено вопросу развития эмоционально-волевой сферы студентов в процессе двигательной активности. Однако выявлено, что занятия физической культурой напрямую влияют на состояние здоровья студентов, в том числе и психическое.

Гармоничное физическое и психологическое развитие личности студентов ввиду повышенной учебной нагрузки без занятий физической культуры невозможно. Движение – естественная потребность организма, удовлетворение которой способствует эффективному психоэмоциональному развитию личности, формированию основных структур и функций организма.

Развитие эмоционально-волевой сферы – один из важнейших этапов социализации личности, поскольку данные свойства личности формируются в процессе получения жизненного опыта, личностного становления и развития. Именно поэтому для студентов и преподавателей развитие эмоционально-волевой сферы становится значимой задачей, итогом которой будет являться настоящее учебная и будущая внеучебная, взрослая жизнь молодого человека, поскольку способность преодолевать любые жизненные трудности напрямую связана с наличием у человека развитой эмоционально-волевой сферы.

Таким образом, вопрос изучения теоретических основ и применения на практике сегодня весьма активно обсуждается в научном сообществе.

Проблема -

недостатком уделенного внимания процессу развития эмоционально-волевой сферы студентов в процессе двигательной активности.

Степень научной разработанности темы Проблематике эмоционально-волевой сферы посвящены многочисленные работы отечественных и зарубежных ученых и исследователей: Л.С. Выготский, В.В. Зеньковский, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин, Л.И. Неверович, В.Т. Кудрявцева, Л.П. Стрелкова и др.

Вопросам развития отдельных волевых качеств, формирования и развития воли у студентов в разное время посвятили свои исследования: В.И. Селиванов, А.К. Осницкий, Т.И. Чедова, О.А. Юрченко и др.

Сущность воли как личностный феномен и фактор жизнедеятельности человека изучали: Е.П. Ильин, В.К. Калинин, Р.В. Ершова, М.А. Макарушкина, А.Ш. Мкрытычан и др.

Взаимосвязь волевых проявлений с другими психологическими и физическими процессами исследовали: В.Н. Казанцев, В.В. Находкин, Т.С. Конорева, С.И. Хохлов, Т.И. Шульга и др.

Объект исследования - эмоционально-волевая сфера студентов.

Предмет исследования - влияние физической культуры на развитие эмоционально-волевой сферы студентов.

Цель диссертационного исследования - выявление роли, места и степени влияния физической культуры на процесс развития эмоционально-волевой сферы студентов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи исследования:**

- 1) определить сущность и содержание эмоционально – волевой сферы студентов;

2) теоретически обосновать роль физической культуры в развитии эмоционально-волевой сферы студентов;

3) разработать и экспериментально проверить программу «Игровые формы физической культуры для формирования эмоционально-волевой сферы студентов».

Теоретико-методологическую основу исследования составляют нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность образовательных организаций в России; труды российских ученых таких, как А.И. Высоцкого, Е.П. Ильина, В.А. Иванникова, В.К. Калина, А.Ф. Лазурского, Б.Ф. Ломова, А.Г. Маклакова, Р.С. Немова, А.К. Осницкого, А.В. Петровского, И.К. Петрова, А.Ц. Пуни, С.Л. Рубинштейна, В.И. Селиванова, В.Н. Соколенко, И.В. Страхова, С.И. Хохлова, В.Л. Хайкина, О.В. Шишовой, Т.И. Шульги, Э.В. Эйдмана и др.

Эмпирическая база данной работы представляет собой анализ внедренной программы «Игровые формы физической культуры для формирования эмоционально-волевой сферы студентов».

Методы исследования – Анкетирование, интервью, тестирование по нескольким методикам. В процессе исследования были использованы социологические и статистические методы сбора первичной информации, в том числе методы наблюдения и анализа документальных источников.

На основе полученных ответов был проведен анализ, который позволил сделать вывод о возможности влияния физической культуры на развитие эмоционально-волевой сферы студентов.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- 1) осуществлен авторский анализ влияния физической культуры на развитие эмоционально-волевых качеств студентов;
- 2) разработана программа по развитию эмоционально-волевой сферы студентов с помощью занятий физической культурой посредством игровых видов физической активности.

На защиту выносятся следующие положения:

- 1. Эмоционально-волевая сфера является совокупностью взаимодействующих настроений, состояний и чувств и сознательное регулирование человеком своего поведения, деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий.**
- 2. Использование средств физической культуры обеспечивает эффективность развития эмоционально-волевой сферы в процессе которой воспитываются личностные качества студентов. Это достигается путем использования знаний физической культуры, организации значимой физкультурно-оздоровительной деятельности.**
- 3. Разработанная программа «Игровые формы физической культуры для формирования эмоционально-волевой сферы студентов» представляет собой описательные шкалы процесса развития эмоционально-волевой сферы и включает теоретические и практические средства преподавания, мотивации и диагностики.**

Теоретическая значимость работы заключается в изучении эффективных способов внедрения физической культуры в процесс развития эмоционально-волевой сферы студентов.

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанные методические рекомендации могут быть применимы высшими учебными заведениями и спортивными секциями в практической деятельности.

Апробация результатов исследования. Основные положения и выводы диссертационного исследования были отражены в сообщениях на заседаниях кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» в 2021-2022 учебном году.

Структура диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Определение выборки исследования:

В выборку были включены студенты «Саратовского государственного технического университета имени Гагарина Ю.А.» учащиеся первого и второго курса, которые проходят физическое воспитание по разработанной программе. А также учащиеся других высших учебных заведений, не участвующих в вышеуказанной программе. Работа с группами была начата с 1 го семестра 2021 года.

Выборка составила 50 человек, студентов высших учебных заведений. Возраст испытуемых – от семнадцати до девятнадцати лет. Испытуемые были разделены на две группы по принципу: 1-я группа (экспериментальная) – студенты, прошедшие часть «программы» физического воспитания в рамках высшего учебного заведения, ведущие активный образ жизни (походы, активный отдых на природе), либо просто посещающие занятия по физической культуре. 2-я группа (контрольная) – студенты не участники «программы», время от времени занимающиеся физической культурой и спортом по каким-либо причинам (например, по состоянию здоровья, или в силу личностного отношения к преподавателю, о при отсутствии желания ходить на занятия по физической культуре).

Эксперимент включал в себя нижеописанные этапы:

определение и составление групп студентов по заданным характеристикам;

непосредственная работа с участниками, сбор информации, анализ.

Исследование тревожности. Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной.

Методика позволяет соотнести полученные результаты с диапазонами нормального распределения индивидов с различной тревожностью по параметру активности. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий "веер" ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа. Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой,

позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным. Повышение уровня тревожности является маркерами переутомления, и головных болей напряжения.

Диагностика состояния агрессии Опросник Басса-Дарки — одна из наиболее популярных в психологии методик для исследования агрессии. Согласно известным представлениям, агрессия является одним из распространенных способов решения проблем, возникающих в сложных и трудных (фрустрирующих) ситуациях, вызывающих психическую напряженность. Психологический подход к пониманию агрессии и агрессивности долгое время определялся как концепцией влечения, так и теориями, рассматривающими агрессию как последствие фрустрации (Д. Доллард, С. Розенцвейг и др.). В конце 50-х гг. появился ряд публикаций по агрессии и агрессивности (Дж. Скотт, А. Бандура и Р. Вальтерс, А. Басе, А. Берковиц, К. Лоренц и др.), которые вызвали большой поток экспериментальных и теоретических работ по данной теме. Анализ основных взглядов на содержание понятия "агрессия" позволяет понимать ее как мотивированное разрушительное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, причиняющее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), наносящее физический ущерб или вызывающее у них психический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. д.). Агрессивные действия выступают в качестве: 1) средства достижения какой-нибудь значимой цели; 2) способа психической разрядки, замещения удовлетворения заблокированной потребности и переключения деятельности; 3) удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении. Агрессия является одним из частных способов решения проблем, возникающих в сложных и трудных (фрустрирующих) ситуациях, вызывающих психическую напряженность. Агрессивными способами

преодоления трудностей могут быть как прямо направленные на цель поведенческие акты, так и символические действия. Существенно, что агрессивные действия, используемые для преодоления трудностей и снятия напряженности, далеко не всегда адекватны ситуации. Опросник Баса–Дарка позволяет определить уровень таких деструктивных тенденций, что дает возможность с большей степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии. А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

Агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа эмоционально-волевой сферы личности студентов. Поэтому опросник Басса–Дарка используется в данном исследовании в совокупности с личностным тестом психических состояний Спилберга.

В предложенных шкалах: физическая агрессия – использование физической силы против другого лица; косвенная агрессия – агрессия, скрытым путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная; раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость); негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов; обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия; подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред; вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы); чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он

является плохим человеком, поступает зло, выражается в ощущаемых им угрызениях совести.

Тест «Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение». (САН) Характерные симптомы изменений самочувствия отчетливо проявляются при разных состояниях индивида – например утомлении, напряженности, стрессе. Активность проявляется в творчестве, волевых актах и общении. А в зависимости от степени осознанности причин, вызвавших конкретное настроение, оно переживается либо как нерасчлененный общий эмоциональный фон, либо как четко идентифицированное состояние. Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработан В. А. Доскиным, Н.А.Лаврентьевой, В. Б. Шарай, М. П. Мирошниковым в 1973 г. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений.

Самочувствие - это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей чувств и т.п. Самочувствие может быть представлено в виде некоторой обобщающей характеристики (плохое/хорошее самочувствие, бодрость, недомогание и т.п.), а также может быть локализовано по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела).

Активность - 1) всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания жизненно значимых связей с окружающей средой, имеющее свою иерархию: химическая, физическая нервная, психическая активность, активность сознания, личности, группы, общества. Активность строится в соответствии с

вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма; 2) одна из сфер проявления темперамента которая определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным или стремительным.

Настроение - сравнительно продолжительные, устойчивые состояния человека которое может быть представлено как: 1) эмоциональный фон (приподнятое, подавленное) т.е. являться эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий; 2) четкое идентифицируемое состояние (скука, печаль, тоска, страх, увлеченность, радость, восторг и пр.). Настроение в отличие от чувств всегда направлено на тот или иной объект. Настроение будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера.

В результате исследования было выявлено:

Присутствие систематической физической активности в рамках учебного процесса, а также вне его, в факультативном формате, всеобъемлюще создает влияние на развитие эмоционально-волевой сферы студентов. Исследуя научные тексты, проблематике развития волевых качеств личности и эмоциональной сферы при активном применении физической активности (Е.А.Байер [40], Т.И. Чедова [41], мы определили, что каждое средство физической культуры воздействует на определенное количество волевых качеств и эмоциональных проявлений. Градус такого воздействия может быть разнообразный. Однако влияние ощущается в комплексе. Кроме того, одни и те же физические упражнения могут не идентично формировать определенные качества у разных индивидуумов. Разберем пример, представленный в монографии Е.П. Ильина, в которой

разобрано отсутствие возможности корреляции развитие определенного качества эмоционально-волевой сферы с конкретным упражнением. «Известно, что А.Ц. Пуни считал, что спортивная гимнастика развивает такое волевое качество, как смелость. Однако в 1976 году другой спортивный психолог Н.Д. Скрыбин доказал, что из 100 мастеров спорта по спортивной гимнастике 20 обладают низким уровнем развития смелости, чем опроверг категоричное суждение А.Ц. Пуни» [42, с. 15]. Важно так же соотносить пользу занятий физическими упражнениями в комплексе с положительным природным воздействием на психоэмоциональную сферу студента. Занятия и игры в лесу, на воде, на открытом воздухе. Распорядок дня, режим и дисциплина – все это тесно связано и формируется в процессе физического воспитания и активности.

Резюмируем, что систематическая физическая активность, в том числе с привлечением искусственных и природных объектов, организация режима и дисциплины, все это в комплексе обуславливает формирование и развитие личностных качеств, удовлетворяют внутренний запрос студента на физическое совершенствование, личностный рост, профессиональное развитие, заботу о своем здоровье и т.д. Кроме того, игровые виды физической активности наглядно обеспечивают стремление студентов быть первыми, копировать лидеров, обратить внимание на свою персону. Режим и дисциплина в процессе занятия физической культурой прямо развивает волевые качества и физически неактивной работе (преодоление трудностей в написании работ, вне учебных заданий, повышенная мотивация при подготовке к сессии).

В процессе реализации эксперимента по изучению влияния физической культуры на развитие эмоционально-волевой сферы студентов мы завершили запланированные этапы.

На начальном этапе мы определились с группами исследуемых, определили методы для проведения исследования. Организовали опросы и тестирования контрольной и экспериментальной групп.

Была разработана и использована в рамках исследования программа, развивающая как физический качества студентов, так и эмоционально-волевую сферу.

Проанализировали банк данных по количественному и качественному критерию, чем обнаружили четкую взаимосвязь между результатами контрольной и экспериментальной группы. Данные результаты интерпретированы, анализированы, что позволило решить все задачи, которые были поставлены в работе.