

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ МОЛОДЕЖИ

И.В. Богданов^{1,2}, Н.А. Рычкова³

¹Московский педагогический государственный университет, г. Москва, Россия,

²Отделение физической подготовки Северного флота, г. Североморск, Мурманская область, Россия,

³Московский психолого-социальный университет, г. Москва, Россия

Цель: разработать и апробировать комплекс мероприятий и мер, влияющих на эмоциональное состояние и личностные свойства с целью повышения эффективности физической подготовки молодежи. **Материалы и методы.** Исследованы результаты выполненных упражнений по нормативным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» у 500 человек – 307 юношей и 193 девушек 15–17-летнего возраста, где до занятий применялся комплекс мероприятий и мер, влияющих на эмоциональное состояние и личностные свойства. **Результаты.** Динамическое исследование показало, что разработанный комплекс мер по изменению эмоционального состояния и свойств личности, направленный на положительное отношение к занятиям по физической подготовке, положительно влияет на показатели быстроты, силы, выносливости, статической, динамической координации, отчетливости движений, действий с предметами и т. д. Изменились в лучшую сторону показатели сдачи нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». **Вывод.** Предлагаемый комплекс мер по созданию комфортного эмоционального состояния и актуализации значимых личностных свойств с целью повышения мотивации, развития интереса, стремления к успешности, к достижениям на занятиях по физической подготовке эффективен.

Ключевые слова: физическая подготовка, концептуальные исследования, эмоциональное состояние, личностные свойства, произвольные движения, мотивация, самоорганизация, соревновательные ситуации, положительная динамика.

Введение. Выдвинутое И.П. Павловым [1] учение о 2 сигнальных системах позволило объяснить формы движений, присущих только человеку, совершаемых в результате словесных и эмоциональных побуждений, отвлеченных понятий.

Роль слова и эмоциональных состояний в производстве произвольных движений человека в дальнейшем систематически изучается и рассматривается в связи с этим положением Л.С. Выготским [3], С.Л. Рубинштейном [7], А.Р. Лурия и Л.С. Цветковой [6]. Исследования показали, что двигательные функции человека могут быть компонентом осмысленной деятельности и зависеть от психоэмоциональных условий и характера ее проявлений.

А.В. Запорожец анализирует зависимость произвольных движений человека от характера его деятельности [4]. М.М. Кольцова определяет произвольные движения как те, побудительной силой которых являются принятые человеком решения и цель [5]. Н.А. Рычкова

показывает необходимость дифференциации упражнений при развитии и коррекции произвольной двигательной деятельности [8].

Важны концептуальные исследования Н.А. Бернштейна [2], которые показали, что двигательный акт определяется «задачей», формирующейся на разных уровнях регуляции движений. Всего выделено 5: А – рубцоспинальный, В – таламо-паллидарный, С – пирамидно-стриальный, Д – теменно-премоторный, Е – кортикальный. Каждый уровень имеет определенную морфологическую локализацию и афференцию, специфические свойства движений, фоновую роль в производстве двигательных актов. Задача и мотивация связаны с действием кортикального уровня, который активизирует согласованную работу произвольных движений на всех уровнях, в том числе и на подкорковом. Доказано, что все целенаправленные движения по сути являются произвольными.

Отсюда следует, что очень важно прово-

дять работу по повышению мотивации к занятиям по физической подготовке, создавать положительный эмоциональный фон, развивать интерес.

Это достигается путем бесед о значении спорта в психическом и моторном развитии человека, настрой на положительные эмоции до занятий, демонстрации высоких результатов и достижений, создания соревновательных ситуаций, а также правильного эстетического наполнения, коллективной поддержки. Также значимо соблюдение режима дня, сна, отдыха и самоубеждение, настрой на занятия по физической подготовке.

Анализ статей и научных работ по данной теме показал, что практически все материалы отражают обратное состояние, то есть занятия физическими упражнениями стимулируют положительное эмоциональное состояние, и это объяснимо тем, что изменяются химико-биологические, гормональные процессы в организме (Ф.А. Щербина) [9]. Наш опыт не отрицает этого, но отмечает то, что при сниженном настроении, угнетенном эмоциональном состоянии занятия дают меньший эффект.

Цель исследования. Разработка и апробация комплекса мероприятий и мер, влияющих на эмоциональное состояние и личностные свойства с целью повышения эффективности физической подготовки молодежи.

Материалы и методы. Исследована произвольная двигательная деятельность, выполнение нормативных физических упражнений и норм ГТО у 500 лиц юношеского возраста, находящихся в образовательных организациях: школы № 1, № 37 г. Мурманска; школа № 1 г. Мончегорска; школы № 1, № 9, № 12 г. Североморска; школа № 1 г. Полярного. Использовались тестирование методом Озерецкого-Гельнитца, а также анкетирование и методы изучения эмоциональных состояний и личностных свойств. Активно осуществлялось взаимодействие специалистов по физической подготовке из образовательных организаций города Мурманска и Мурманской области и военнослужащих Северного флота.

Результаты. Динамическое исследование показало, что указанные мероприятия и меры по изменению эмоционального состояния и свойств личности, направленные на положительное отношение к занятиям по физической подготовке, положительно влияют на показатели быстроты, силы, выносливости, статической, динамической координации, отчетливости движений, действий с предметами и т. д. Изменились в лучшую сторону показатели сдачи норм ГТО (рис. 1, 2).

После обобщения материалов исследования были установлены критерии оценки уровня физической подготовки допризывной молодежи в *двух группах* (табл. 1, 2).

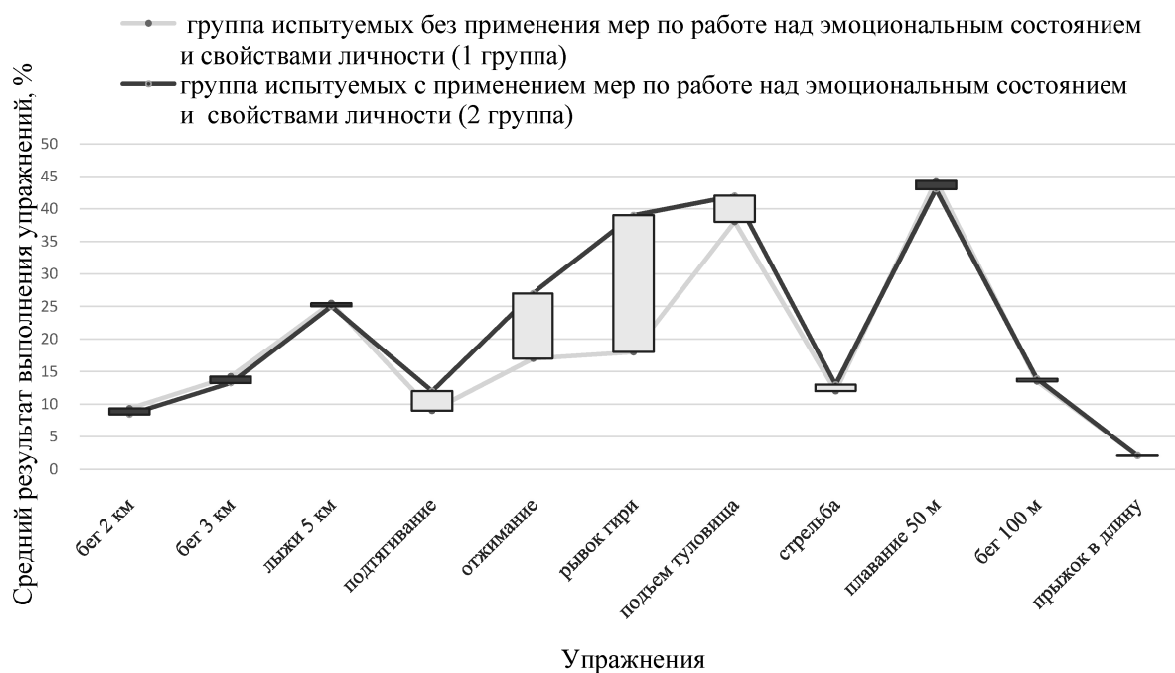


Рис. 1. Сравнение результатов выполнения упражнений группы юношей
Fig. 1. Comparison of exercise performance in a male group

Спортивная тренировка

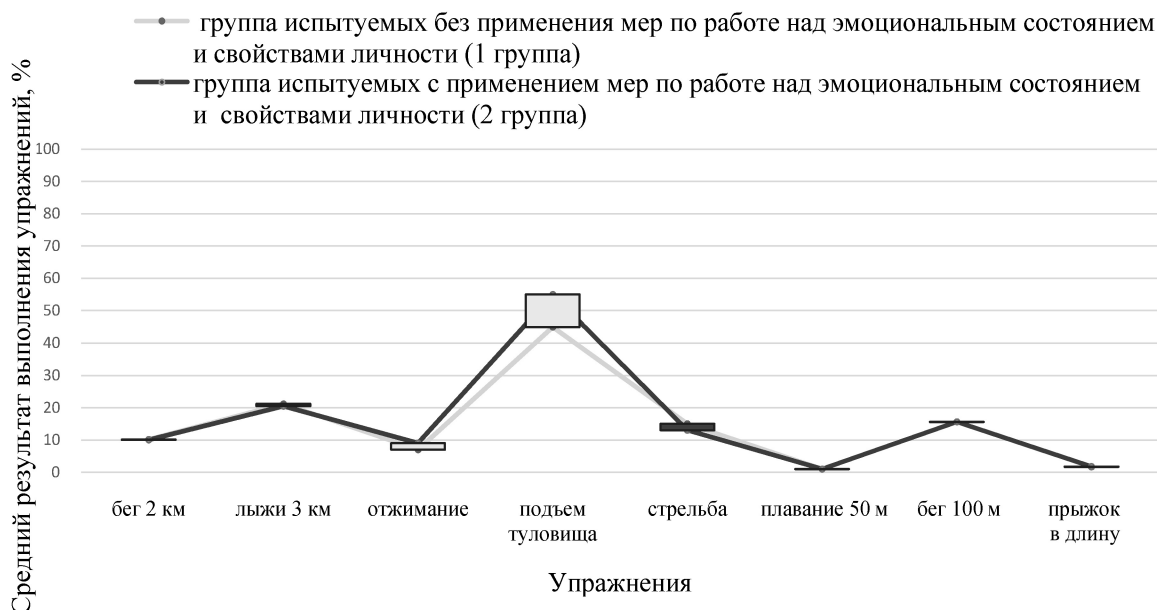


Рис. 2. Сравнение результатов выполнения упражнений группы девушек
Fig. 2. Comparison of exercise performance in a female group

Таблица 1
Table 1

Оценка уровня физической подготовки допризывной молодежи первой группы (юношей и девушек)
Assessment of physical preparedness in pre-conscription young people from the first group (boys and girls)

Критерий Parameter	Уровень физической подготовки Level of fitness	Желание заниматься ФК и С Desire to be engaged in PE lessons and sport	Активная спортивная позиция Active attitude towards sport
Высокий / High	50 чел. / 50 people (20 %)	60 чел. / 60 people (24 %)	40 чел. / 40 people (16 %)
Средний / Average	150 чел. / 150 people (60 %)	77 чел. / 77 people (31 %)	70 чел. / 70 people (28 %)
Низкий / Low	50 чел. / 50 people (20 %)	113 чел. / 113 people (45 %)	140 чел. / 140 people (56 %)
ИТОГО / TOTAL	250 чел. / 250 people	250 чел. / 250 people	250 чел. / 250 people

Таблица 2
Table 2

Оценка уровня физической подготовки допризывной молодежи второй группы (юношей и девушек)
Assessment of physical preparedness in pre-conscription young people from the second group (boys and girls)

Критерий Parameter	Уровень физической подготовки Level of fitness	Желание заниматься ФК и С Desire to be engaged in PE lessons and sport	Активная спортивная позиция Active attitude towards sport
Высокий / High	115 чел. / 115 people (46 %)	125 чел. / 125 people (50 %)	100 чел. / 100 people (40 %)
Средний / Average	85 чел. / 85 people (34 %)	80 чел. / 80 people (32 %)	95 чел. / 95 people (38 %)
Низкий / Low	50 чел. / 50 people (20 %)	45 чел. / 45 people (18 %)	55 чел. / 55 people (22 %)
ИТОГО / TOTAL	250 чел. / 250 people	250 чел. / 250 people	250 чел. / 250 people

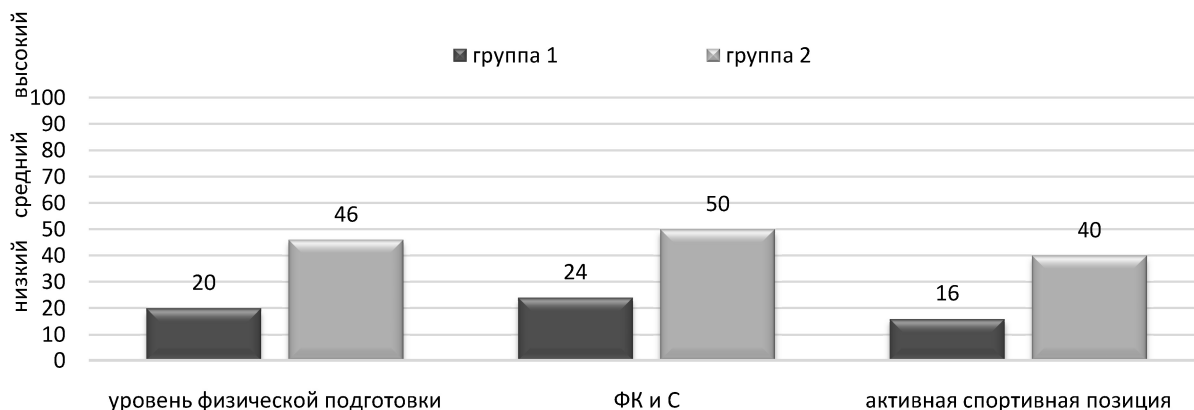


Рис. 3. Сравнение результатов оценки уровня физической подготовки допризывной молодежи
 Fig. 3. Comparison of physical preparedness in pre-conscription youth

В первой группе преобладают результаты физической подготовки среднего и низкого уровня. Уровень желания заниматься физической культурой и спортом, а также мотивация – низкие, так как не все осознают необходимость заниматься, имеют ранний отрицательный опыт и не испытывают удовольствия при занятиях. По критерию «Активная спортивная позиция» также показаны низкий и средний уровни.

Было установлено, что уровень физической подготовки и желание заниматься физической культурой во второй группе выше, чем в первой (рис. 3). Констатируем высокую активную спортивную позицию допризывной молодежи, с которой был проведен комплекс мер по повышению эмоционального состояния человека.

Заключение. Эффективность реализации комплекса мероприятий и мер по изменению эмоционального состояния и личностных свойств, таких как психологический настрой на занятия физическими упражнениями по системе «Пилатес», беседы, медитация, йога, доказана положительной динамикой в физической подготовке допризывной молодежи второй группы. Улучшение по сравнению с результатами первой группы составило 5–10 %.

Таким образом, на физическую подготовленность молодежи прямо влияет эффективное, правильное применение разработанного комплекса мероприятий и мер, обеспечивающих положительное эмоциональное состояние и развитие необходимых свойств личности, мотивации и самоорганизации.

Литература

1. Академик Павлов. Избранные сочинения / под ред. А.Л. Мясникова. – М.: ЭКСМО, 2015. – 736 с.
2. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн; под ред. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 1990. – 494 с.
3. Выготский, Л.С. Развитие высших психических функций / Л.С. Выготский. – М.: АПН РСФСР, 1960. – 500 с.
4. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений. Избранные психологические труды / А.В. Запорожец; под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. – М.: Педагогика, 1986. – Т. 2. – 296 с.
5. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М.М. Кольцова. – М.: Педагогика, 1973. – 143 с.
6. Лурия, А.Р. Нейропсихология и проблемы обучения в общеобразовательной школе / А.Р. Лурия, Л.С. Цветкова. – М.: Воронеж: МПСУ и НПО «МОДЭК», 2008. – 64 с.
7. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн. – СПб.; М.: Екатеринбург: Питер, 2017. – 287 с.
8. Рычкова, Н.А. Концепции природы произвольных движений и значение результатов их исследования у детей / Н.А. Рычкова // Актуальные проблемы образования (Теория и практика). – СПб.: Инфро-Да, 2012. – С. 186–196.
9. Щербина, Ф.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов / Ф.А. Щербина, А.Ф. Щербина. – Мурманск: МГТУ, 2015. – 384 с.

Богданов Иван Викторович, инструктор, Отделение физической подготовки Северного флота. 184600, г. Североморск, Мурманской области, ул. Душенова, 13Б; соискатель ученой степени, Московский педагогический государственный университет. 119991, г. Москва, ул. Малая Пироговская, 1, строение 1. E-mail: Bogdanov13@inbox.ru, ORCID: 0000-0003-0007-2517.

Рычкова Наталья Александровна, доктор педагогических наук, профессор, Московский психолого-социальный университет. 115191, г. Москва, 4-й Рошинский проезд, 9А. E-mail: richkovanatalia@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-8627-1810.

Поступила в редакцию 10 января 2019 г.

DOI: 10.14529/hsm190111

EFFECT OF EMOTIONAL STATUS AND PERSONALITY TRAITS ON PHYSICAL PREPAREDNESS IN YOUNG PEOPLE

I.V. Bogdanov^{1,2}, *Bogdanov13@inbox.ru*, ORCID: 0000-0003-0007-2517,
*N.A. Rychkova*³, *richkovanatalia@yandex.ru*, ORCID: 0000-0001-8627-1810

¹*Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russian Federation,*

²*Department of Physical Training of the Northern Fleet, Severomorsk, Murmansk region, Russian Federation,*

³*Moscow Psychological and Social University, Moscow, Russian Federation*

Aim. The article deals with developing and testing a set of measures and methods influencing emotional status and personality traits for improving physical preparedness in young people. **Materials and methods.** We studied the results obtained during the performance of exercises from the all-Russian physical education program “Ready for labor and defense”. 500 persons aged 15–17 (307 males, 193 females) participated in the program. Before the program, we used a set of measures and methods influencing emotional status and personality traits. **Results.** The dynamic study revealed that the measures and methods developed for influencing emotional status and personality traits and aimed at establishing a positive attitude towards physical education lessons affect positively the indicators of speed, endurance, static and dynamic coordination, movement accuracy, etc. We registered that the program influenced positively the results obtained in the all-Russian physical education program “Ready for labor and defense”. **Conclusion.** The set of measures and methods proposed for creating better emotional status and actualizing significant personal traits proved its efficiency in improving motivation and developing interest and strive for success and achievements during PE lessons.

Keywords: *physical training, conceptual studies, emotional status, personal traits, voluntary movements, motivation, self-organization, competitive situations, positive dynamics.*

References

1. Myasnikov A.L. *Akademik Pavlov. Izbrannyye sochineniya* [Academician Pavlov. Selected Works]. Moscow, EKSMO Publ., 2015. 736 p.
2. Bernshteyn N.A., Gazenko O.G. *Fiziologiya dvizheniy i aktivnost'* [Physiology of Movements and Activity]. Moscow, Science Publ., 1990. 494 p.
3. Vygotskiy L.S. *Razvitiye vysshikh psikhicheskikh funktsiy* [The Development of Higher Mental Functions]. Moscow, APS RSFSR Publ., 1960. 500 p.
4. Zaporozhets A.V., Davydov V.V., Zinchenko V.P. *Razvitiye proizvol'nykh dvizheniy. Izbrannyye psikhologicheskiye Trudy* [The Development of Voluntary Movements. Selected Psychological Works]. Vol. 2. Moscow, Pedagogy Publ., 1986. 296 p.

5. Kol'tsova M.M. *Dvigatel'naya aktivnost' i razvitiye funktsiy mozga rebenka* [Motor Activity and the Development of Brain Functions of the Child]. Moscow, Pedagogy Publ., 1973. 143 p.
6. Luriya A.R., Tsvetkova L.S. *Neyropsikhologiya i problemy obucheniya v obshcheobrazovatel'noy shkole* [Neuropsychology and Problems of Learning in Secondary School]. Moscow; Voronezh, MPSU and NPO MODEK Publ., 2008. 64 p.
7. Rubinshteyn S.L. *Bytiye i soznaniye* [Being and Consciousness]. St. Petersburg; Moscow; Ekaterinburg, Peter Publ., 2017. 287 p.
8. Rychkova N.A. [Concepts of the Nature of Voluntary Movements and the Significance of the Results of Their Research in Children]. *V sbornike "Aktual'nyye problemy obrazovaniya" (Teoriya i praktika)* [In the Collection Actual Problems of Education (Theory and Practice)], 2012, pp. 186–196. (in Russ.)
9. Shcherbina F.A., Shcherbina A.F. *Differentsirovanny podkhod k fizicheskomu vospitaniyu studentov* [Differentiated Approach to the Physical Education of Students]. Murmansk, 2015. 384 p.

Received 10 January 2019

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Богданов, И.В. Влияние эмоционального состояния и свойств личности на физическую подготовку молодежи / И.В. Богданов, Н.А. Рычкова // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 1. – С. 80–85. DOI: 10.14529/hsm190111

FOR CITATION

Bogdanov I.V., Rychkova N.A. Effect of Emotional Status and Personality Traits on Physical Preparedness in Young People. *Human. Sport. Medicine*, 2019, vol. 19, no. 1, pp. 80–85. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm190111
