

УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІАЛЬНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ГАНТ О. Є., кандидат психологічних наук, доцент

БІЛЕНЬКА І. Г., старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури

ДИНАМІКА САМОПОЧУТТЯ, АКТИВНОСТІ ТА НАСТРОЮ СТУДЕНТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Анотація. Наведено результати дослідження самопочуття, активності та настрою студентів на різних етапах навчального процесу. Доведено, що у обстежених студентів має місце відносне зниження рівня самопочуття і активності в порівнянні з настроєм.

Ключові слова: студенти, самопочуття, активність, настрої.

Вступ. Останнім часом проблема довільної регуляції психічної діяльності людини привертає увагу дослідників. Актуальність даної проблеми визначається її значущістю для вирішення багатьох завдань фундаментальної і прикладної психології. Дійсно, здатність людини керувати своєю діяльністю для вирішення вибраних завдань, має ключове значення для її успішної адаптації в різних сферах життєдіяльності, особливо у навчальному процесі.

Метою нашої роботи стало дослідження самооцінки студентами свого стану (самопочуття, активності, настрою) на різних етапах навчального процесу (на початку заняття та одразу після підготовчої частини).

Перед підготовчою частиною заняття з дисципліни «Музично-ритмічне виховання» та одразу після неї студенти заповнювали опитувальник оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою «САН». За результатами нашого дослідження, перед підготовчою частиною заняття, самооцінка у всієї групи студентів за шкалою «самопочуття», в середньому склала $5,02 \pm 0,18$ балів, у хлопців $5,10 \pm 0,35$, у дівчат $4,98 \pm 0,22$ балів. Оперативна самооцінка за шкалою «активність» в середньому склала $4,41 \pm 0,22$ балів, у хлопців $4,12 \pm 0,21$, у дівчат $4,54 \pm 0,30$ балів. Рівень свого настрою на початку заняття обстежені студенти в середньому оцінили в $5,53 \pm 0,19$ балів, у хлопців $5,5 \pm 0,34$, у дівчат $4,55 \pm 0,24$ балів. Середні оцінки за всіма пропонованими шкалами лежать в діапазоні від 4,0-6,1 балів і свідчать про нормальний стан студентів перед проведенням розминки, тобто ступінь їх фізіологічної та психологічної комфортності, активності і емоційного фону обстежених характеризується як сприятливий. В підготовчій частині заняття проводили різновиди ходьби та бігу, загальнорозвиваючі вправи в русі. Ходьба виконувалася під марш І.Штрауса, різновиди бігу супроводжувалися рок-н-ролом, стрибки, підскоки та галопи — під музику в стилі «кантрі».

Після проведення підготовчої частини заняття, яка тривала 20 хв., самооцінка у всієї групи студентів за шкалою «самопочуття», зростає та в середньому склала $5,76 \pm 0,16$ балів, у хлопців $5,55 \pm 0,38$, у дівчат $5,86 \pm 0,16$ балів (різниця достовірна ($p > 0,01$)). Оперативна самооцінка за шкалою «активність» у обстежених студентів достовірно зростає ($p > 0,01$), і в середньому після підготовчої частини заняття склала $5,69 \pm 0,14$ балів, у хлопців $5,35 \pm 0,21$, у дівчат $5,84 \pm 0,16$ балів. Рівень свого настрою після підготовчої частини заняття обстежених студентів достовірно зростає ($p > 0,01$), в середньому на даному етапі дослідження становить $6,15 \pm 0,15$ балів, у хлопців $6,15 \pm 0,15$, у дівчат $6,17 \pm 0,15$ балів.

Слід врахувати, що при аналізі функціонального стану обстежених важливі не тільки значення окремих його показників, а й їх співвідношення. За результатами нашого дослідження у обстежених студентів має місце відносне зниження рівня самопочуття і активності в порівнянні з настроєм. Настрій на відміну від почуттів завжди направлено на той чи інший об'єкт і будучи викликаним певною причиною або конкретним приводом, проявляється в особливостях емоційного відгуку особистості на дії будь-якого характеру, в даному випадку участю в занятті. У здорової людини, яка добре відпочила оцінки активності, настрою і самопочуття зазвичай приблизно рівні. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності в порівнянні з настроєм.

Висновки. Таким чином, не дивлячись на суб'єктивно позитивну оцінку свого стану студентами і відносно високу оцінку свого настрою, навчальний період, характеризується для них наростанням втоми і виснаженням психічних і фізичних функцій. Використання в навчальному процесі музичних композицій, а саме маршів, рок-ролів, кантрі та іншої танцювальної музики дозволяє оптимізувати самопочуття, активність та настрій студентів.

Перспективи дослідження полягають у вивченні рівня емоційної сфери студентів на різних етапах навчального процесу.

Список використаної літератури:

1. Афтимичук О. Е. Музыкально-ритмическое воспитание. В кн.: Оздоровительная аэробика. Теория и методика : [учебное пособие] / О. Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Казань : „Valinex” SRL, 2011. – 134 с.
2. Біленька І.Г. Теорія та методика музично-ритмічного виховання. Навчальний посібник / І.Г. Біленька — Харків: ХДАФК, 2012. — 126 с.
3. Гант Е.Е. Характеристика сложных форм произвольной двигательной активности юных спортсменов /Е.Е. Гант// Материалы VIII Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма». г.Уфа, Республики Башкортостан, Россия 20-22 марта 2014 года. .С. 57-62
4. Гант О.Є. Психолого-педагогічний тренінг «Ефективні комунікації в спортивній діяльності» для студентів психолого-педагогічного профіля

/О.Є.Гант // Навчальний посібник для студентів вузів фізичної культури. – Х.: ХДАФК, 2014. – 80 с.

5. *Леви М.В. Музыка для жизни / М. Леви – М., 1998.*

6. *Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия./ В.И. Петрушин – М.:Гуманитарное издательство, 2000. – С. 43-67*