

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗГРУЗКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

PHYSICAL EDUCATION LESSONS AS A PSYCHOEMOTIONAL UNLOADING OF STUDENTS

O. Bartosh
A. Bartosh
O. Gashenko
A. Tabaeva
N. Faleeva

Summary: Modern reality is very characterized by physical inactivity, namely, any activity of people from preschool age is largely associated with a sedentary lifestyle, since technology and computerization of most services and functions allow a person to minimize physical labor. At the same time, globalization and active informatization of society significantly overload the nervous system, leading to mental health problems. These trends are also observed in general education institutions: in addition to educational material, students often read information for a long time and view video content after lessons, including at home, devoting a lot of their time to social networks, virtual communication, computer games and other entertainment, while minimizing their motor activity to the limit and destabilizing the psyche, which is fraught with information fatigue syndrome, psychoemotional disorders and health problems of the body as a whole (from osteochondrosis to metabolic disorders and the work of internal organs). Physical education lessons help to prevent a lot of problems: to instill a love for physical activity and a healthy lifestyle, to form skills of independent physical exercises, as well as to improve the psycho-emotional state of students.

Keywords: physical education, physical culture, students, psychoemotional unloading, physical activity, healthy lifestyle.

Бартош Оксана Владимировна

Доцент, Дальневосточный Федеральный Университет,
г. Владивосток
oksana1973456@mail.ru

Бартош Анна Андреевна

Преподаватель, Тихоокеанский государственный
медицинский университет, г. Владивосток

Гашенко Ольга Вячеславовна

старший преподаватель, Морской государственный
университет имени адмирала Г.И. Невельского

Табаева Анастасия Сергеевна

Ассистент, Дальневосточный Федеральный
Университет, г. Владивосток

Фалеева Наталья Анатольевна

Доцент, Дальневосточный Федеральный Университет,
г. Владивосток

Аннотация: Современная действительность очень характерна гиподинамией, а именно, любая деятельность людей с дошкольного возраста во многом связана с малоподвижным образом жизни, так как технологии и компьютеризация большинства услуг и функций позволяют человеку минимизировать физический труд. При этом глобализация и активная информатизация общества существенно перегружают нервную систему, приводя к проблемам с психическим здоровьем. Данные тенденции наблюдаются среди учеников общеобразовательных учреждений: помимо учебного материала, обучающиеся часто и подолгу читают информацию и просматривают видеоконтент после уроков, в том числе, дома, посвящая много своего времени социальным сетям, виртуальной коммуникации, компьютерным играм и прочим развлечениям, при этом, минимизировав до предела свою двигательную активность и дестабилизируя психику, что чревато синдромом информационной усталости, психоэмоциональными нарушениями и проблемами со здоровьем организма в целом (от остеохондроза до нарушения обмена веществ и работы внутренних органов). Уроки физической культуры помогают предотвратить множество проблем: привить любовь к физической активности и здоровому образу жизни, сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также улучшить психоэмоциональное состояние обучающихся.

Ключевые слова: физкультура, физическая культура, обучающиеся, психоэмоциональная разгрузка, физическая активность, здоровый образ жизни.

Постоянно ускоряющийся темп жизни, большие рабочие нагрузки и новые технологии, приходящие в нашу жизнь, приводят к проблемам с психическим здоровьем – стрессу, тревоге и депрессии, которые вызывают неконтролируемые проблемы с физическим здоровьем. Согласно исследованиям P. Mockus, A. Mockienė, D. Karanauskienė, V.J. Cesnaitienė (2020), более высокий уровень физической активности связан с лучшей оценкой нервного напряжения и стресса, а именно, более физически активные люди испытывают меньше нерв-

ного напряжения и стресса. А люди, которые проводят больше времени в будние дни и в выходные сидя, испытывают большее нервное напряжение и стресса [8].

Современные обучающиеся проводят много времени без физической активности, чем обусловлено множество «помолодевших» заболеваний, начиная от дестабилизации психоэмоционального состояния, оканчивая нарушениями работы организма в целом. При этом данные факторы взаимоскоррелируют, а именно,

при минимизации физической активности происходят расстройства психической сферы и могут наблюдаться даже «когнитивные расстройства (внимания, памяти, речи, восприятия, праксиса, управляющих функций)» [3, с. 12], что ранее было характерно преимущественно для лиц пожилого и старческого возрастов, а усугубление психоэмоционального состояния снижает мотивацию к двигательной активности.

Физическое и психическое благополучие человека – это забота двух схожих областей образования: задача здравоохранения и физического воспитания. Поскольку физическое благополучие является лишь одним из аспектов общего состояния здоровья человека, физическое воспитание часто рассматривается как часть просвещения, проводимого в общеобразовательных организациях в рамках здравоохранения, включающего деятельность, направленную на улучшение знаний, отношений и поведения, связанных со здоровьем.

Психосоциальный аспект физического воспитания распространяется на изучение областей, касающихся индивидуальных различий, развития личности, овладения различными навыками, мотивации и ее методов, управления тревогой, этических и социальных ценностей, групповой динамики, сотрудничества, сплоченности и обучения. Она также фокусируется на эмоциональном развитии, отношениях со сверстниками / родителями и другими людьми, самооценке и саморефлексии [9, р. 33].

Значение физической активности подтверждается научными данными о возрастании заболеваний сердца и сердечно-сосудистых патологиях, которые, согласно общемировым статистическим данным, связаны, в первую очередь, с минимизацией двигательной активности людей [8].

Прежде всего, рост процента данных патологий зафиксирован в странах с высоким уровнем экономического развития, которое детерминирует гиподинамию, вызванную отсутствием необходимости физически трудиться: механизация многих рабочих процессов, транспортное сообщение, тривиальность работы бытовых приборов дома, переизбыток гаджетом и других компьютерных устройств, увлекающих внимание и время человека – всё это чревато малоподвижным образом жизни. По этой причине детям и молодежи, ровным счетом, как и взрослому населению, предельно актуально включать в свой образ жизни регулярные физические нагрузки, что поможет подрастающему поколению развивать свой организм адекватно и равномерно [11; 2, с. 177].

Солидарно с исследованиями *P.G. Wegner, O.S. Wegner, D.A. Days, K.E. Polotnyanko* (2020), в области своего многогранного воздействия физическая культура позволя-

ет приблизиться к достижению всесторонне развитой личности в сочетании всех аспектов ее развивающейся культуры (телесной, социальной, духовной). Это также способствует достижению определенного уровня гармонии духа, души и тела (П.Г. Воронцов, О.С. Вегнер, Н.В. Репина, Н.А. Химичева) [12; 1; 13, с. 458].

В России комнаты психоэмоциональной разгрузки входят в обязательный комплекс инфраструктуры различных министерств и ведомств, силовых структур, МВД, ФСБ, РЖД и МЧС. Данные помещения включает в себя усовершенствованный вариант мест, в котором релаксация происходит максимально быстро и комфортно, помогая быстро снять эмоциональное перенапряжение и восстановить работоспособность, а также провести психотерапевтические и психогигиенические мероприятия [4, с. 35 – 36]. Данные помещения оборудованы различными техническими устройствами, включающие, в том числе, оборудование для проведения музыкальной терапии: звуки природы (шум моря, пение птиц, звуки капли или дождя и пр.) способствуют расслаблению [6, с. 6].

В корреляции с физическими нагрузками музыка способствует психической и физической гармонизации обучающихся, например, посредством йоги, пилатеса или занятий танцами. Как подчеркивают в своих исследованиях М.И. Шавкина (2005) и Н.Н. Селиверстова (2012), «танцы, являющиеся одной из форм адаптивной физической культуры, помогают решить задачи по коррекции психофизического и психоэмоционального состояний» [5, с. 6].

В работе *N.V. Skurikhina, M. Kudryavtsev, V. Kuzmin, S. Iermakov* (2016) обоснована целесообразность применения фитнес-йоги для укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья обучающихся специальных групп здоровья на занятиях по физической культуре и оздоровлению. Согласно полученным результатам исследования, ученые пришли к выводу, что для поддержания и коррекции здоровья обучающихся рекомендовано целенаправленное воздействие упражнений фитнес-йоги на организм – благодаря тренировкам (длвшимся по 60 минут два раза в неделю) в обеих группах у испытуемых не только повысилась подвижность позвоночника, но и улучшилось психоэмоциональное состояние [10, р. 24 – 25].

Согласно результатам исследования *G. Glazkova, O. Mamonova, D. Gracheva u M. Pukhovskaya* (2020), а также проведенному анализу специальной литературы в области моделирования организации физической активности и привлечения молодежи к занятиям физической культурой в Великобритании, США, Германии и Франции и других странах, определены следующие эффективные практики и социальные аспекты вовлечения детей

и подростков в спорт (D. Ortenbyrger, A. Zorio-Ferreres, A. Karaca, S. Markian) [7, p. 2546]:

- применение новых привлекательных видов физической активности обучающихся (современные танцы, скалолазание, аэробика, туризм, шейпинг, аквааэробика и т.д.) для повышения устойчивости к психофизическим нагрузкам и развития профессиональных и прикладных навыков;
- формирование комплексного подхода к совершенствованию физического воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- местные спортивные федерации в сотрудничестве с департаментами парков и отдыха предлагают разнообразные бесплатные программы тренировок по различным видам спорта (футбол, теннис, гольф);
- проведение ежегодных спортивных соревнований, в которых принимают участие обучающиеся, независимо от ограничений и уровня здоровья (например, ГТО – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»);
- программа «Спорт после школы», предлагающая практику проведения бесплатных спортивных секций во второй половине дня;
- продвижение и разработка социальных программ и проектов по расширению участия молодежи в физической активности;
- создание специальных веб-сайтов с методическими материалами и эффективными практиками в области физической культуры;
- привлечение людей к занятиям различными видами спорта от простых любителей до профессио-

нальных спортсменов;

- комплексный подход к развитию спорта и физических возможностей для отдыха обучающихся по всей стране (спортивные лагеря, соревнования и т.д.) [7, p. 2546].

Выводы

В настоящее время жизнедеятельность людей, в том числе, обучающихся, наполнена в различных сферах жизни статикой. Данные тенденции связаны с высоким экономическим ростом большинства государств, когда люди могут себе позволить минимизировать физический труд, механизировав многие рабочие процессы. Также усугубляет данное положение склонность к малоподвижному образу жизни, когда обучающиеся после школьных занятий, возвращаясь домой, после подготовки домашнего задания, проводят свой досуг опять же в «сидячем положении»: играют в компьютерные игры, общаются в социальных сетях и просматривают виртуальный контент.

Синдром информационной усталости в комплексе с отсутствием физической нагрузки приводят к психоэмоциональной дисгармонизации, в то время как составляющей эмоционального благополучия детей и подростков в силу их природного развития является физическая активность. Снятию психоэмоционального напряжения способствуют занятия физической культурой, которые обеспечивают положительное эмоциональное состояние обучающихся, являются эффективной физкультурно-оздоровительной работой, а также способствуют привитию любви к физической активности и формируют привычку вести здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронцов П.Г. Философия духа-души-тела в традиционных физкультурно-оздоровительных практиках России [Текст]: монография / П.Г. Воронцов; М-во образования и науки РФ, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Алтайская гос. пед. акад.». – Барнаул: Алтайская гос. пед. акад., 2013. – 160 с.
2. Дмитриев Д.А. Роль лечебной физической культуры в жизни современного человека / Д.А. Дмитриев, И.И. Гетманский // Наука-2020. – 2020. – №8 (44). – С. 176 – 183.
3. Когнитивные расстройства у лиц пожилого и старческого возраста. Клинические рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации. – 2020. – 317 с.
4. Профессиональное здоровье специалистов экстремального профиля. Теория и практика, ежегодная научно-практическая конференция (5; 2017; Ростов-на-Дону). Сборник материалов V Ежегодной научно-практической конференции "Профессиональное здоровье специалистов экстремального профиля. Теория и практика", 25-26 октября 2017 г., Ростов-на-Дону [Текст] / ФГБОУ УВО «Донской государственный технический университет», Факультет «Психология, педагогика и дефектология», Научный центр РАО ДГТУ, Межрегиональная общественная организация «Общество психологов силовых структур», Ростовское отделение Общественного совета Общества психологов силовых структур, Федеральное казенное учреждение «Центр экстренной психологической помощи Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий», Южный филиал, Южный региональный научный центр Российской академии образования, Российское психологическое общество. – Москва: Кредо, 2017. – 147 с.
5. Селиверстова Н.Н. Формирование репродуктивно-физического потенциала студенток средствами восточных танцев [Текст]: (монография) / Н.Н. Селиверстова, З.М. Кузнецова; М-во спорта РФ, Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры,

- спорта и туризма. – Набережные Челны: Изд-во НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2012. – 188 с.
6. Справочник педагога-психолога. Детский сад. – 2021. – № 7. – 80 с.
 7. Glazkova G. (2020) Social aspects of physical education of students with deviations in health status / G. Glazkova, O. Mamonova, D. Gracheva и M. Pukhovskaya // Journal of Physical Education and Sport® (JPES). – Vol.20 (5). – Art 347. – Pp. 2545 – 2553.
 8. Mockus P. (2020) Relationships between the Psychoemotional State of Middle-Aged People and their Physical Activity Levels / P. Mockus, A. Mockienė, D. Karanauskiene, V.J. Cesnaitiene // Baltic Journal of Sport and Health Sciences, 1.
 9. Physical Education. Health and Physical Education – Class IX. 2021. – 37 p.
 10. Skurikhina N.V. (2016). Fitness Yoga as Modern Technology of Special Health Groups' Girl Students' Psycho-Physical Condition and Psycho-Social Health Strengthening / N.V. Skurikhina, M.D. Kudryavtsev, V. Kuzmin, S.S. Iermakov // Physical education of students, 20, 24–31.
 11. The role of physical culture in a person's life: the importance of training, the effect on the human body, the improvement of physical and psychological health. – 2019. URL: <https://eng.kibrisdoktor.com/3966203-the-role-of-physical-culture-in-a-person39s-life-the-importance-of-training-the-effect-on-the-human-body-the-improvement-of-physical-and-psychological-health/> Date: 09.02.2022.
 12. Wegner O.S. (2019). Physical culture as a component of cultural education / O.S. Wegner, P.G. Vorontsov, N.V. Repin, N.A. Khimicheva // In Materials of an International Scientific-Practical Conference on Philosophical and Pedagogical Problems of Modern Education. – Pp. 243 – 247.
 13. Wegner P.G. (2020) Physical Culture and Sports as the Basis of Students' Healthy Activities / P.G. Wegner, O.S. Wegner, D.A. Days, K.E. Polotnyanko / Conference: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference on Education, Health and Human Wellbeing (ICEDER 2019).

© Бартош Оксана Владимировна (oksana1973456@mail.ru), Бартош Анна Андреевна, Гашенко Ольга Вячеславовна, Табаева Анастасия Сергеевна, Фалеева Наталья Анатольевна.
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Дальневосточный федеральный университет