



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 2 / 2025, Iss. 2 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 378.172

Роль эмоций и интеллекта в процессе учебно-физкультурных занятий со студенческой молодежью

¹ Зобкова Е.В., ¹ Полякова Н.Н.,
¹ Владимирский филиал Российской Академии народного
хозяйства и государственной службы при Президенте РФ

Аннотация: одна из главных задач физической культуры в высших учебных заведениях – повышение уровня физической работоспособности студентов, необходимого будущему молодому специалисту для более продолжительного и интенсивного выполнения трудовых задач.

В статье делается акцент на роль эмоций и интеллектуальной психической деятельности в процессе выполнения физических упражнений студентами на учебных занятиях по физической культуре. Показано, что эмоции, переживаемые как удовлетворенность студентами от выполнения физических упражнений, и последующая их мыслительная обработка на интеллектуальном уровне психической деятельности, способствуют более качественному выполнению физических упражнений и повышению общей физической подготовленности. Актуальность нашей темы обусловлена низкими показателями функциональных способностей организма первокурсников Владимирского филиала РАНХиГС. Это обстоятельство не позволяет студентам выполнить программные тестовые нормативы на учебных физкультурных занятиях в вузе. Поэтому мы предполагаем, что применение эмоционально-интеллектуального метода восстановления организма после физической нагрузки на занятиях студентов первого курса Владимирского филиала РАНХиГС позволит повысить уровень их физической и функциональной подготовки, что будет способствовать успешному выполнению тестовых упражнений.

Результаты эксперимента позволили сделать вывод о том, что эмоции, интеллектуальная деятельность студентов на учебно-физкультурных занятиях являются ведущими факторами повышения физической активности и функциональных способностей организма студенческой молодежи.

Ключевые слова: эмоции, интеллект, физическая культура, физические упражнения, функциональное тестирование, студенты, функциональные возможности, физическая подготовленность, работоспособность

Для цитирования: Зобкова Е.В., Полякова Н.Н. Роль эмоций и интеллекта в процессе учебно-физкультурных занятий со студенческой молодежью // Modern Humanities Success. 2025. № 2. С. 203 – 207.

Поступила в редакцию: 13 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 16 января 2025 г.; Принята к публикации: 9 марта 2025 г.

The role of emotions and intelligence in the process of physical education classes with students

¹ Zobkova E.V., ¹ Polyakova N.N.,
¹ Vladimir Branch of the Russian Presidential Academy
of National Economy and Public Administration

Abstract: one of the main tasks of physical education in higher education institutions is to increase the level of physical performance of students, which is necessary for a future young specialist to perform work tasks for a longer and more intensive period.

The article focuses on the role of emotions and intellectual mental activity in the process of performing physical exercises by students in physical education classes. It is shown that the emotions experienced by students as satisfaction from performing physical exercises, and their subsequent mental processing at the intellectual level of mental activity, contribute to better performance of physical exercises and increase overall physical fitness. The relevance of our topic is due to the low indicators of

the functional abilities of the body of first-year students of the Vladimir branch of the RANEPa. This circumstance does not allow students to fulfill the program test standards in physical education classes at the university. Therefore, we assume that the use of an emotional and intellectual method of restoring the body after physical exertion in the classes of first-year students of the Vladimir branch of the RANEPa will increase their level of physical and functional fitness, which will contribute to the successful completion of test exercises.

The results of the experiment allowed us to conclude that the emotions and intellectual activity of students in physical education classes contribute to increasing physical activity and functional abilities of the body of students.

Keywords: emotions, intelligence, physical education, physical exercises, functional testing, students, functional capabilities, physical fitness, efficiency

For citation: Zobkova E.V., Polyakova N.N. The role of emotions and intelligence in the process of physical education classes with students. Modern Humanities Success. 2025. 2. P. 203 – 207.

The article was submitted: November 13, 2024; Approved after reviewing: January 16, 2025; Accepted for publication: March 9, 2025.

Введение

При современном постоянно растущем уровне физических и нервно-психических нагрузок, возникающих вследствие повышения общего ритма жизни, сохранение функциональных возможностей организма, повышение его работоспособности становится актуальной. Значительную роль в этом играет психическая направленность студенческой молодежи, связанная с эмоциональными переживаниями и интеллектуальной деятельностью.

Характерной особенностью современной студентов является недостаточная ответственность за личное здоровье, низкий уровень двигательной активности, потеря интереса к стандартному содержанию занятий физической культурой в высших учебных заведениях. Как следствие, наблюдается низкий уровень физической подготовленности студентов, снижается посещаемость академических занятий физической культурой. Ухудшаются показатели психофизического потенциала, обусловленные неудовлетворительным уровнем физической работоспособности, неумением преодолевать трудности, отсутствием проявления волевых качеств и выносливости. В связи с вышеназванными особенностями возникает необходимость в поиске более продуктивных форм организации учебно-физкультурных занятий в вузе [1, 14].

Цель нашего исследования: обосновать эффективность применения эмоционально метода восстановления организма студентов после выполнения физических нагрузок.

Объект исследования: учебно-физкультурная деятельность учащейся молодежи первого курса вуза.

Гипотеза. Эмоционально-интеллектуальный метод восстановления после выполнения физической нагрузки способствует повышению эффек-

тивности учебного занятия, улучшению физических и функциональных возможностей организма.

Материалы и методы исследований

Для изучения данной темы авторами был проведен анализ научно-методической литературы, который позволил сделать вывод о том, что вопрос о роли эмоционально-интеллектуальной деятельности в процессе проведения учебно-физкультурных занятий, практически не затрагивается. Наше исследование базировалось на педагогическом эксперименте, включающем в себя: наблюдение, в том числе включенное, метод беседы, функциональное тестирование, метод круговой тренировки, ориентированный на выполнение физических упражнений на разные группы мышц и метод эмоционально-интеллектуального восстановления.

Результаты и обсуждения

Для подтверждения нашей гипотезы мы провели педагогический эксперимент, в котором приняли участие 112 студентов первого курса Владимирского филиала РАНХиГС. Все участники эксперимента относились к основной медицинской группе, это значит, не имели отклонений по состоянию здоровья. Отметим, что на учебном занятии студенты делились на две подгруппы, отнесенные нами к экспериментальной ($n = 62$ человек) и контрольной ($n = 60$ человек). Физическая подготовленность учащихся обеих подгрупп была примерно одинаковой. Занятия по физической культуре с контрольными и экспериментальными группами не отличались по форме проведения, но имели отличия по содержанию восстановления после физической нагрузки.

В качестве физической нагрузки в эксперименте мы использовали метод круговой тренировки, в которую вошли упражнения на различные группы мышц: отжимание от пола, упражнение на пресс из положения лежа на спине и прыжки на скакалке

в течение 30 секунд. Внедрение метода круговой тренировки в учебный процесс является актуальным, т.к. носит тренировочный эффект и сочетает в себе комплексное и вариативное воздействие [3, 6, 8, 10, 12]. Влияние круговой тренировки на функциональные и физические возможности организма отражается в многочисленных публикациях [2, 3, 4, 5, 9].

Суть эксперимента состояла в том, что после выполнения комплекса упражнений, студентам экспериментальной группы рекомендовалось в качестве отдыха, пройтись по залу в течение одной минуты, в процессе которой они бы на эмоциональном уровне почувствовали удовлетворенность от выполненного упражнения, выраженного в чувстве радости, и на интеллектуальном уровне – осмыслили технику выполнения упражнения, осознавая то, что качественно исполненное упражнение облегчает не только его выполнение, но и дает эффективный результат. Студенты контрольной группы между сериями упражнений отдыхали пассивно.

После этого следовал второй круг упражнений. Рекомендовалось выполнить три повторных круга. При этом фиксировалось качество и эффективность выполняемых упражнений в первом и последующих кругах. Следует отметить, что у студентов экспериментальной группы, в которой осуществлялось применение эмоционально-интеллектуальных воздействий на исполненное физическое упражнение, активность и эффективность выполняемых упражнений была выше, чем в контрольной группе. Комплекс упражнений на каждом учебном занятии в течение месяца менялся, с последующим повторением в следующем месяце. На итоговом учебно-физкультурном занятии в конце семестра было зафиксировано, что студенты экспериментальной группы успешно выполнили все зачетные требования. У них наблюдались более заметные сдвиги в качестве и эффективности выполнения нормативных упражнений. У студентов контрольной группы зачетные требования были выполнены только у 50% студентов, хотя повторим, что на исходном этапе – в начале семестра, физическая подготовленность студентов экспериментальной и контрольной групп находилась примерно на одном уровне.

Следует так же отметить, что студенты экспериментальной группы продуктивнее справились с зачетными требованиями и по другим дисциплинам. Они отмечали, что стали более уравновешенными, эмоционально спокойными, интеллектуально подготовленными к тем требованиям, которые предъявлял им учебный план по другим дисциплинам. У 40% студентов контрольной группы,

так же, как при выполнении зачетных требований по физической культуре, наблюдалась недостаточная эмоционально-интеллектуальная активность, приводящая к снижению успеваемости по дисциплинам их специальности.

Подводя итоги проведенного эмпирического исследования, укажем, что эмоционально – интеллектуальное сопровождение физических упражнений у студентов экспериментальной группы способствовало не только повышению их работоспособности, физической активности и эффективности выполнения физических упражнений, но и улучшило функциональные возможности организма. На это указывают показатели пульса, которые на достоверном уровне (P меньше 0,05) были ниже после одной минуты эмоционально-интеллектуального восстановления, чем у студентов контрольной группы, использующие пассивный отдых. Пульсометрия замерялась, непосредственно, перед началом выполнения физической нагрузки и была равна $72 \pm 2,1$ уд/мин, после выполнения каждого круга упражнений и была равна $96 \pm 2,1$ уд /мин. А после эмоционально-интеллектуальной минуты восстановления пульс равнялся $74 \pm 1,8$ уд/мин. Это также указывало на способность организма к быстрому восстановлению после физической нагрузки.

Иная картина в диагностике функционального состояния организма наблюдалась у студенческой молодежи контрольной группы. Было показано, что до выполнения физических упражнений их пульс был равен $72 \pm 2,1$ уд/мин, после выполнения упражнений пульс поднимался до $94 \pm 2,2$ уд/мин, а после одной минуты пассивного отдыха был на уровне $89 \pm 1,9$ уд/мин. Восстановление студентов контрольной группы при пассивном отдыхе происходило значительно медленнее.

Выводы

На основании вышеназванных эмпирических данных можно сделать заключение о том, что в процесс учебно-физкультурных занятий, в ее основной части, не только можно, но и следует включать эмоционально-интеллектуальные паузы. Эти паузы способствуют как повышению функциональных возможностей организма студентов, их активности на учебных занятиях, так и улучшают их психическую деятельность в целом.

Таким образом, наше исследование и наблюдения, в том числе включенные, показали, что применение эмоционально-интеллектуальных упражнений на учебных физкультурных занятиях в вузе является продуктивным методом повышения работоспособности и физической подготовленности студентов. Результаты эксперимента подтвердили нашу рабочую гипотезу о том, что применение на

занятиях по физической культуре эмоционально-интеллектуального восстановления студентов первого курса Владимирского филиала РАНХиГС позволило увеличить уровень их функциональных и физических возможностей, успешно выполнить

контрольно-нормативные требования по физической подготовке, улучшить их самочувствие, повысить работоспособность и сформировать активно-положительное отношение к физической культуре и, в целом, к жизнедеятельности.

Список источников

1. Аболин Л.М. Методика изучения эмоций в спорте: учебное пособие. Волгоград: Волгоградский ГИФК, 1985. 100 с.
2. Васильева Р.А. Круговая тренировка. Москва: Советский спорт, 2013. С. 20 – 23.
3. Дзюбенко Е.М. Использование метода круговой тренировки для развития двигательных качеств учащихся на уроках физической культуры с целью сохранения и укрепления их здоровья // Наука и образование: Новое время. 2014. № 5. С. 97 – 103.
4. Геркан Л.Г., Муртазин Х.Н. Занимаясь по методу круговой тренировки. Москва: Физическая культура, 2014. С. 21 – 25.
5. Забелин Л.Н., Караев Г.В. Применение модифицированной методики круговой тренировки на занятиях по физическому воспитанию у студентов технического вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 2. С. 41 – 43.
6. Арсланова Т.Л., Бухтоярова Л.В., Григорьев А.П., Кошечев Е.М. Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов. Казань: Казанский Университет, 2015. 28 с.
7. Краснов Е.А., Селюнин Ю.Е. Круговая тренировка, как одна из основ программированного обучения и тренировки на учебных занятиях в вузе // Физическая культура студентов. 2013. № 62. С. 30 – 31.
8. Юхневич Р.К., Юхневич М.Б. Круговая тренировка и ее роль в физическом воспитании студентов вузов // Дайджест социальных исследований. 2020. № 1. С. 54 – 57.
9. Кряж В. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. Москва: Высшая школа, 1982. 120 с.
10. Мещерякова Н.Ю. Круговая тренировка по методу экстенсивного интервального упражнения как организационно-методическая форма повышения физической подготовленности учащихся старших классов // Студенческая наука – физической культуре и спорту. Спб., 2016. С. 53 – 56.
11. Мурашева М.В. Круговая тренировка (кроссфит) как инновационная форма проведения занятий по физической культуре в условиях вуза // Педагогический опыт: теория, методика, практика. 2016. № 1 (6). С. 357 – 358.
12. Белоедов А.В., Иванов В.Д., Бардина М.Ю. Повышение функциональной подготовленности начинающих единоборцев методом круговой тренировки // Вестник челябинского государственного университета. 2013. № 34 (325). С. 18 – 21.
13. Дашкевич О.А., Зобков В.А. Управление психологическим компонентом состояния в легкоатлетическом спринте // Теория и практика физической культуры. 1980. № 3. С. 24 – 27.
14. Чунин В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно-круговой форме. Москва: Физическая культура и спорт. 2-е изд. 2012. С. 49 – 56.

References

1. Abolin L.M. Methodology for studying emotions in sports: a tutorial. Volgograd: Volgograd State Physical Culture Institute, 1985. 100 p.
2. Vasilyeva R.A. Circuit training. Moscow: Sovetsky Sport, 2013. P. 20 – 23.
3. Dzyubenko E.M. Using the circuit training method to develop students' motor skills in physical education classes in order to maintain and strengthen their health. Science and education: New time. 2014. No. 5. P. 97 – 103.
4. Gerkan L.G., Murtazin H.N. Using the circuit training method. Moscow: Physical Culture, 2014. P. 21 – 25.
5. Zabelin L.N., Karaev G.V. Application of a modified circuit training methodology in physical education classes for students of a technical university. Physical education: upbringing, education, training. 2020. No. 2. P. 41 – 43.
6. Arslanova T.L., Bukhtoyarova L.V., Grigoriev A.P., Koshcheev E.M. Using circuit training in preparation for passing the GTO standards for basketball players. Kazan: Kazan University, 2015. 28 p.
7. Krasnov E.A., Selyunin Yu.E. Circuit training as one of the foundations of programmed learning and training in university classes. Physical education of students. 2013. No. 62. P. 30 – 31.

8. Yukhnevich R.K., Yukhnevich M.B. Circuit training and its role in physical education of university students. *Digest of social studies*. 2020. No. 1. P. 54 – 57.
9. Kryazh B. Circuit training in physical education of students. Moscow: Vysshaya shkola, 1982. 120 p.
10. Meshcheryakova N.Yu. Circuit training using the extensive interval exercise method as an organizational and methodological form of improving the physical fitness of senior students. *Student science – physical education and sports*. St. Petersburg, 2016. P. 53 – 56.
11. Murasheva M.V. Circuit training (crossfit) as an innovative form of conducting physical education classes in a university setting. *Pedagogical experience: theory, methodology, practice*. 2016. No. 1 (6). P. 357 – 358.
12. Beloedov A.V., Ivanov V.D., Bardina M.Yu. Improving the functional fitness of novice martial artists using circuit training. *Bulletin of the Chelyabinsk State University*. 2013. No. 34 (325). P. 18 – 21.
13. Dashkevich O.A., Zobkov V.A. Managing the psychological component of the state in track and field sprint. *Theory and practice of physical education*. 1980. No. 3. P. 24 – 27.
14. Chunin V.V. Structure and content of training sessions conducted in a comprehensive circuit format. Moscow: Physical Education and Sport. 2nd ed. 2012. P. 49 – 56.

Информация об авторах

Зобкова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, Владимирский филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, e_zobkova@mail.ru

Полякова Н.Н., старший преподаватель, Владимирский филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ

© Зобкова Е.В., Полякова Н.Н., 2025