

Для эффективной подготовки студентов к будущей профессии необходимо наличие у них высокой мотивации к учёбе при оптимальном функциональном состоянии организма. Только в этом случае возможно достижение максимального уровня знаний при минимальных потерях психического и физического здоровья студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Габреева Г.Ш. Практикум по психологии состояний; учебное пособие / Под. ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб Речь, 2004 – 480с.

2. Косякова О.О. Влияние эмоциональной устойчивости студентов педвузов на эффективность их учебной деятельности / О.О. Косякова // Вестник ТвГУ. Серия, Педагогика и психология, 2008. – Т. 1. – С. 130-140.

3. Тетранова, А.И. Оценка уровня тревожности студентов в период экзаменационной сессии / А.И. Тетранова, А.В. Мороз, Л.П. Шурхавецкая // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар – Ола: Изд – во Мар–ГУ, 2015. – №26. – С.176

PSYCHO-EMOTIONAL STATE STUDENTS OF THE INSTITUTE OF JUSTICE DURING THE TRAINING ACTIVITIES

**Eugene S. Golomozina,
Daria Sodnomovna Syrenova
Larisa Pavlovna Shurhavetskaya,
Ural State University of Law,**

УДК 37.034

ВЛИЯНИЕ НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

**Карачев Илья Сергеевич,
Усольцева Светлана Леонидовна
кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург**

Аннотация: в статье раскрыты понятия нравственной культуры и ее влияние на здоровье людей. Можно все более уверенно говорить о негативном воздействии на организм таких эмоций как ненависть, зависть, агрессия и др.

Ключевые слова: здоровье, культура, нравственность, личностные качества, нравственные ценности.

Abstract: The article reveals the concept of moral culture and its impact on people's health. You can all the more confidently to speak about the negative effects on the body such emotions as hatred, jealousy, aggression etc.

Index terms: health, culture, morality, personality, moral values.

Здоровье является достоянием не только личности, но всего общества в целом. Встречаясь или расставаясь с близкими людьми, мы всегда говорим пожелания крепкого здоровья, как главного условия полноценной жизни. Непосредственной обязанностью каждого человека является сохранение и укрепление

своего здоровья. Однако знание правил здорового образа жизни в большинстве случаев не заканчивается их соблюдением.

Формирование у населения социально значимых потребностей здорового образа жизни – одна из главных задач воспитания гармонично развитой личности, духовно-нравственной и физически совершенной.

По нашему мнению, важной частью здоровья человека является его духовная или нравственная культура, которая включает в себя нравственные качества личности, выражающиеся в его истинных нравах.

Говоря о нравственности и нравах, нельзя забывать и о морали, поэтому хотелось бы уточнить нашу точку зрения и, что мы понимаем под этими понятиями. Достаточно полный анализ нравственной культуры и соответственно, ее составляющих (морали, нравственности, нравов) проведен в многочисленных работах профессора Франц А.С.

По ее мнению мораль это «...духовное образование, сложившееся в обществе на основе опыта взаимодействия людей и представляющее собой императивную систему идеалов, принципов и критериев оценок поступков людей, формирующих морально-психологические установки людей на добро и запреты на проявления ими зла. Нравственность также, как и мораль, представляет собой духовное образование, суть ее составляют выработанные человечеством представления об оптимальных нормах поведения людей, посредством которых можно реализовать требования морали. Нравственность формирует общественные и индивидуальные установки людей на достойное выполнение моральных предписаний. ...Мораль и нравственность можно соотнести как сложившиеся в представлениях людей требования к их поведению (мораль) и средства выполнения этих требований (нравственность). Обусловленное моралью и нравственностью поведение людей проявляется в нравах как принятых социальной общностью нормам и формах поведения людей. ... Мораль и нравственность можно представить как духовные предпосылки функционирования нравственной культуры, а нравы как ее практическое проявление» [4].

В настоящее время в России выявлено четыре типа нравственной культуры: традиционный, аристократический, прагматический и нигилистический [3]. Каждый тип культуры имеет свою систему нравственных ценностей, который влияет на образ жизни человека. В соответствии с типовыми особенностями нравов они оказывают как положительное, так и отрицательное воздействие на организм. В нашей работе мы рассмотрим два типа, которые по нашему мнению, оказывают полярное влияние на здоровье человека.

Анализ научной литературы показал, что сформированные у человека установки морали оказывают существенное воздействие на деятельность эндокринной системы, увеличивая или уменьшая выработку гормонов, оказывающих влияние на уровень здоровья человека [1].

В качестве примера приведем следующее, испытывая негативные эмоции, в организме у человека происходит выброс гормона адреналина, который не только увеличивает в разы мышечную силу, но и разрушительно воздействует на внутренние органы и системы. Рассмотренные под таким углом постулаты священного писания: «не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не осуждены

будете; прощайте, и прощены будете» [2], мы понимаем, что такие проявления как ненависть, зависть, агрессивность, т.е. негативные эмоции, разрушают человека не только духовно, но и затрагивают физиологические процессы в организме.

Сдерживающим фактором негативизма в обществе всегда существовала мораль, разделяя принятые в обществе представления на добро и зло. Добро мораль рекомендует, а зло, как саморазрушающую форму, решительно запрещает.

Однако существующие в обществе нормы морали не всегда оказывают положительное влияние на общество. В качестве доказательства можно привести современную молодежь и ее нравы.

Мы видим переоценку ценностей, к сожалению, на первое место выходят нигилистические нравы. Для данного типа поведения характерны агрессивность, конфликтность, раздражительность, излишняя самоуверенность, мстительность, бесцеремонное поведение, привычка возмущаться, использовать в разговоре ненормативную лексику. Возведенные перечисленные выше качества в ранг нравственных ценностей и как следствие этого, принятые к исполнению людьми, особенно молодежью, они пагубно влияют на уровень работоспособности и здоровья.

С противоположной стороны нигилистических нравов стоит аристократический тип нравственной культуры. На сегодняшний день в нем включен весь положительный опыт общества по сохранению и формированию духовно-нравственного и телесного здоровья.

Именно здесь важнейшей ценностью является сохранение и укрепление здоровья. Характерные черты данного типа – это великодушие, бережное отношение к окружающей среде и людям, воздержание от негативных оценок, возмущения, избегание конфликтов и т.д.

Конфликтность считается самым разрушительным нравственным качеством, которое влияет на виды деятельности человека. Выходом из подобных ситуаций у людей с аристократическим типом нравственной культуры стали такие реакции, как юмор и такт [5]. В связи с этим, для формирования здорового образа жизни наиболее эффективной по нашему мнению, считается аристократическая культура.

Исходя из этого, в процессе приобщения населения к нравственной культуре, необходимо оказывать помощь в оценке потенциала аристократического типа нравственной культуры и разрушительного влияния на здоровье человека нигилистических нравов. Нравственная культура позволяет не только устанавливать межличностные отношения в коллективе и семье, но и повышает работоспособность человека. Полученные знания о различных системах нравственных ценностей позволят оказывать положительное воздействие на формирование гармоничной личности.

Учитывая значимость нравственной культуры в формировании навыков здорового образа жизни, мы видим необходимость в дополнении образовательного стандарта дисциплинами этико-культурологической направленности, начиная с дошкольного и заканчивая вузовским.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашастин Б.В. Нравственная культура человека как духовная предпосылка здоровьесбережения [Текст] / Б.В. Ашастин, С.Л. Усольцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 11 (129), Научно-теоретический журнал, СПб: НГУ, 2015. С. 36-38.

2. <http://www.patriarchia.ru/bible/lk/6> Новый завет: Евангелие от Луки, 6:37. [Электронный ресурс] (дата обращения 2.02.17).

3. Толстой Л.Н. Дневники 1847-1894 [Текст] / Л.Н. Толстой. - Собр. Соч.: В 22 т. - М.: Худож. лит., 1985. С. 18.

4. Франц А.С. Нравственная культура: кризис или нетрадиционный способ функционирования? [Текст] / А.С. Франц // Известия Уральского государственного университета, 2004. № 31. С. 251-259.

5. Франц А.С. Российские нравы: истоки и реальность (Азбука этического плюрализма) [Текст] / Франц А.С. – Екатеринбург: Урал. ун-та, 1999. 214 с.

INFLUENCE MORAL CULTURE ON THE LEVEL OF HUMAN HEALTH

Karachev Pya,

Usoltseva Svetlana L.

PhD, Associate Professor

Ural State University of Railway Transport

Yekaterinburg city

УДК 796.83

ЖЕНСКИЙ БОКС: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА В РОССИИ

Насырова Гульшат Ильдаровна, студентка,

Северюков Николай Николаевич

Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного Университета,

г. Стерлитамак

Аннотация. Женский бокс – один из самых популярных видов единоборств в мире. Его мотивация (интерес к наиболее популярному и одновременно загадочному виду спорта, феминизм, улучшение материального положения, совершенствование физической формы, повышение уверенности в себе, приобретение навыков эффективной самообороны). Физиологические, психологические и функциональные особенности тренировочного процесса в женском боксе.

Ключевые слова: бокс, боксер, любительский и профессиональный бокс, поединок, раунд, весовая категория, личное и командное первенство, чемпионаты Европы и мира, Олимпийские Игры.

Abstract. Women's Boxing is one of the most popular martial arts in the world. His motivation (interest in the most popular and mysterious sport, feminism, the improvement of material conditions, improving physical fitness, improving confidence, acquisition of skills of effective self-defense). Physiological, psychological and functional features of training process in women's Boxing.

Keywords: Boxing, boxer, Amateur and professional Boxing, fight, round, weight class, personal and team championship, European and world Championships, Olympic Games

Современный женский спорт развивается бурно и стремительно. Уже никого не удивляет участие женщин в соревнованиях самого высокого ранга,