

дагогические воздействия, направленные на снижение физических и эмоциональных нагрузок в менструальной, предменструальной и овуляторной фазах ОМЦ.

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать биологические особенности женского организма и происходящие в нем изменения на протяжении всего ОМЦ. Это позволит индивидуализировать этапы тренировочного процесса путем планирования адекватной нагрузки и своевременного внесения необходимых корректив, что послужит оптимизации тренировочной деятельности высококвалифицированных легкоатлеток и достижению ими максимальных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ильин Е.П.* Психомоторная организация человека: Учебник для вузов, Спб, Питер, 2003, 384 с.
2. *Радзиевский А. Р.* Особенности адаптации женского организма к напряженной физической (спортивной) деятельности / А. Р. Радзиевский. - К.: КГИФК, 1984. – С. 59–64.
3. *Похоленчук Ю. Т.* Современный женский спорт / Ю. Т. Похоленчук, Н. В. Свечникова. – Киев: Здоров'я, 1987. - 191 с.
4. *Шахлина Л. Я.-Г.* Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я.-Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с.
5. *Ясько Л.В.* Характеристика психофизиологического состояния квалифицированных спортсменок, специализирующихся в фехтовании на шпагах, на протяжении специфического биологического цикла женского организма. Педагогіка, психологія та мед. - біол. пробл. фіз. виховання і спорту, Х., 2002, № 13, С. 96–101.

CHANGES PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE HIGHLY LEGKOALETOK IN DIFFERENT PHASES OF THE CMC

Kozhedub Marina Stanislavovna,

master of Education,

Sevdalev Sergey Vladimirovich,

Ph.D., Associate Professor,

Educational Establishment "Gomel State University named Skorina"

Gomel

УДК 378.046.2

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ЮСТИЦИИ В ПЕРИОД УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Евгения Сергеевна Голомозина, Дарья Содномовна Сыренова

Лариса Павловна Шурхавецкая,

Уральский государственный юридический университет,

г. Екатеринбург

Аннотация. Физическое и психическое здоровье необходимо рассматривать в динамике, а именно как процесс, изменяющийся на протяжении жизни человека.

Ключевые слова: Эмоциональная напряженность, депрессия, стресс, тестирование, физические упражнения, учебный процесс.

Abstract. Physical and mental health need to be considered, namely, a process that varies throughout a person's life.

Index terms: Emotsionalnaya tension, depression, stress testing exercise, the training process.

Переход из школы в высшее учебное заведение, новые образовательные процессы и экзаменационная сессия, как правило, сопровождается значительным нервно-психическим напряжением студентов, которое неизменно сказывается на результатах обучения. Эмоциональные состояния является одним из центральных звеньев в цепочке познавательных процессов у студентов. Они обуславливают восприятие и обработку поступающей информации. Именно поэтому в учебном процессе важно не упускать моменты перенапряжения и стараться активизировать резервные возможности, которые помогут исправить ситуацию. Так же необходимо уделять внимание на трудности и психические барьеры, возникающие в учебном процессе. В этой связи особую значимость приобретает исследование эмоциональной напряженности среди студентов и помощь адаптации им в высшей школе. Исследование проводилось в два этапа. Вначале учебного года и в период сессии. На первом этапе было протестировано 92 студента 3 курса Института Юстиции Уральского государственного Юридического Университета. Для опроса применялась «Методика оценки эмоциональной напряженности» Г.Ш. Габреевой, позволяющая выявить влияние тревожности на успешность учебной деятельности.

Балльная оценка результатов анкетирования проводилась с использованием шкалы показателя тревожности, включающей три уровня. Взятых респондентов мы поделили по половому признаку. Наблюдение осуществлялось за здоровыми студентами, которые не имеют отклонений в психическом развитии. Результаты тестирования приведены в табл.

Тревожность является свойством личности, она содержит такие личностные элементы, как беспокойство, напряженность, чувство страха, мнительность, преувеличение значимости воспринимаемой информации, ожидание опасности. В состоянии тревожности происходит сильное психоэмоциональное напряжение, поэтому наличие высокой тревожности является фактором риска развития различных заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервно-психической системы организма [2].

Уровень напряжения студентов третьего курса в период учебной
эмоционального деятельности

Уровень эмоционального напряжения	Девушки, %		Юноши, %	
	В начале учебного года	В период сессии	В начале учебного года	В период сессии
Высокий				
Средний				
Низкий				

Исследование в начале учебного года имеет важное и решающее значение для понимания эмоционального здоровья студентов. Повышенная напряженность, эмоциональный дискомфорт становятся причиной нарушения внимания, снижения работоспособности, повышения утомляемости, нарушений сна, что препятствует их успешной учебной деятельности (6% девушки и 3% юноши). Средние показатели находятся на уровне комфортного состояния обучающихся (90% девушки), низкий показатель (88% юноши) свидетельствует о неблагоприятной адаптации студентов к условиям обучения.

Изменение эмоционального напряжения у студентов происходит на протяжении всего учебного процесса. Есть пики и есть падения. Каждый из нас знает, что такое экзаменационная сессия и что она в себе таит. Бессонные ночи и тома учебной литературы, которые нужно выучить за самый короткий период времени. Еще не начавшийся экзамен уже таит в себе «опасность», которая выражается в бурных эмоциях, что не может не отражаться на состоянии и здоровье студента. Результат исследования в период сессии показал. Высокий уровень тревожности (88 % у девушек и 78 % у юношей) может провоцировать различные функциональные нарушения невротического характера.

Именно на этой стадии особенно важно принять меры первичной профилактики, направленные на предупреждение невротических расстройств у студентов [2]. Студенты, получившие высокие показатели имеют целый ряд характерных признаков, свидетельствующих о высокой психической напряженности и о не сформированности системы самоуправления: неверном предвидении, неверной оценке своих возможностей и реальных успехов в учебной деятельности, неадекватном самоконтроле.

На основе полученных результатов можно предложить следующие рекомендации по преодолению эмоционального напряжения.

Занятия физической культурой на свежем воздухе.

Хорошо снимают тревогу и повышают стрессоустойчивость силовые упражнения на различные мышечные группы, танцевальная и степ аэробика. Специально разработанный элективный курс «Оздоровительный тренинг», помогает студентам на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре, правильно подобрать, спланировать и выполнить физические упражнения. Выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, снизить агрессию и нервозность. Повысить концентрацию внимания, увеличить скорость реакции, улучшить координацию движения [3].

Преподавателю физической культуры необходимо формировать у студентов мотивации к самостоятельным занятиям двигательной активности в период сессии.

В отличие от высокой тревожности, низкая, наоборот, требует внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Студентам можно предложить участие в спортивных праздниках и соревнованиях, связанных с созданием острой ситуации, ответственности, принятия нестандартного решения.

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 ПРАВСТВЕННОЙ 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