

в молодежной среде необходимо проведение широкой пропагандистской кампании, направленной на создание соответствующего мировоззрения, а также вложение средств в расширение доступа молодежи к спортивному инвентарю и секциям.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Дутов С.Ю.* Формирование мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников // Вестник ТГУ. – 2012. Выпуск 11 (115). С. 218-221.
2. *Столярова К.Н., Кузнецова Л.В.* Повышение мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // <http://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/10891/s026-036.pdf;jsessionid=2CAB4C714A5DE1D3C3082C09C5514C8D?sequence=1> (дата обращения: 01.02.2017).

THE LITERATURE

1. *Dutov S.Y.* Formation of motivation to physical training at senior pupils // Vestnik TSU. - 2012 Issue 11 (115). Pp 218-221.
2. *Stoliarova K.N., Kuznetsova L.V.* Increasing the motivation of young people to physical culture and sports [Electronic resource] // <http://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/10891/s026-036.pdf;jsessionid=2CAB4C714A5DE1D3C3082C09C5514C8D?sequence=1> (date treatment: 01/02/2017).

PROBLEMS PROMOTION OF SPORTS AMONG YOUTH

Viktor Nikolaevich Blokhin,
Master of historical sciences, senior lecturer,
Belarusian State Agricultural Academy,
g. Gorki, Belarus

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: temotsinalnaya 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 796

МОНИТОРИНГ ПОЛНОТЫ И КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗе

*Гурьев Сергей Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург*

Аннотация: мониторинг в системе образования - это механизм, с помощью которого осуществляется длительное отслеживание образовательного процесса для определения его соответствия стандартизированным нормам (желательным результатам) образовательной деятельности с целью принятия адекватных управленческих решений. Мониторинг является важнейшим фактором управления реализацией основной образовательной программы.

Целью мониторинга полноты и качества реализации основной образовательной программы является комплексный анализ результативности деятельности педагогического коллектива в данной области.

Ключевые слова: мониторинг, образовательный процесс, физическое воспитание.

Abstract: Education monitoring is the mechanism by which the long-term monitoring of the educational process to determine its compliance with standardized regulations (desired results) educational activities in order to make adequate decisions. Monitoring is an important control factor in the realization of the basic educational program. The purpose of monitoring the completeness and quality of the implementation of the basic educational program is a comprehensive analysis of the effectiveness of the teaching staff work in this area.

Keywords: monitoring, educational process, physical education.

Термин **мониторинг** (от английского *monitor* - контролировать, проверять) в общенаучном смысле означает постоянное наблюдение за каким-либо процессом с целью выявления его соответствия желаемому результату или первоначальным предположениям.

В педагогике под мониторингом подразумевают целенаправленное, спе-