

как правило, травмами, а все потому, что не успевает поступить сигнал от головы к мышцам, что нужно присесть как можно ниже, чтобы высота падения уменьшилась, и сгруппироваться, чтобы ничего не повредить.

*Библиографический список*

1. Физическая культура и здоровье. Под ред. В.В. Пономаревой-М., ГОУ ВУНМЦ, 2011
2. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов/ М., Издательский центр «Академия», 2017

*Булатов Д.Р., Марчук С.А.*

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия

## **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА И СПОСОБЫ ЕГО РЕГУЛЯЦИИ**

*Аннотация.* Проблема эмоций, психического и физического здоровья человека, эмоциональной безопасности образовательной среды в настоящее время становится все более актуальной. В современных условиях вузовской подготовки студенты испытывают заметное влияние стресса в экзаменационный период. Данное положение создает угрозу психологическому здоровью студентов. При всем разнообразии имеющихся методов, регулирующих психофизиологическое состояние, эффективность их применения будет зависеть от соответствия той или иной методики и индивидуальных свойств личности.

*Ключевые слова:* студенты, психоэмоциональное состояние, физическая культура.

Занятия физической культурой, безусловно, очень важны в процессе обучения. В первую очередь, физическая подготовка – один из ключевых компонентов целостного развития личности. Так как занятия физической культурой укрепляют здоровье, силу, выносливость молодого человека, а наличие здоровья – залог успешной деятельности, продуктивности учебы.

Физическая культура как дисциплина заслуженно входит в обязательный перечень курсов в период образования, так как именно она способствует гармонизации духовных и физических сил.

Занятия физической культурой влияют на психоэмоциональное состояние студента, ведь волевые качества, стрессоустойчивость, выносливость и упорство касаются именно этой сферы жизни человека. Поэтому важно рас-

смотреть возможные методы регуляции психоэмоциональных состояний студентов в процессе занятий физической культуры.

Саморегуляция психоэмоционального состояния – это умение самостоятельно активно изменять процессы, происходящие в собственном организме, и управлять им.

Психоэмоциональное состояние – один из определяющих факторов нашего здоровья, который проявляется в умении контролировать эмоции, мыслить позитивно, сохранять баланс между духовным и физическим развитием. Для психологии личности имеет существенное значение то, что переживание благополучия является важнейшей составной частью доминирующего настроения личности. Именно через него (настроение) субъективное благополучие, как интегративное переживание, оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и на успешность поведения, продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия, многие другие стороны внешней и внутренней активности человека.

Важно осознать, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения своего психического здоровья. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние центральной нервной системы огромно. Не потеряла своего значения формула «В здоровом теле – здоровый дух», формула, которая служит человечеству в течение многих тысячелетий. Современной наукой установлено, что влияние физических нагрузок на центральную нервную систему осуществляется непрерывно и многообразно. Поэтому не случайно В.А. Вересаев писал: «Лишь широкая разносторонняя жизнь во всем разнообразии его отправлений, во всем разнообразии восприятий, доставляемых к мозгу, сможет дать широкую и энергичную жизнь самому мозгу». В. Гюго по этому поводу говорил, что «...нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа».

Первостепенное значение для нормального течения психических процессов имеет, безусловно, физическая активность в силу того, что между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует очень тесная связь. В скелетной мускулатуре находятся специфические нервные окончания (проприорецепторы), которые при мышечных сокращениях по принципу обратной связи посылают в мозг стимулирующие импульсы [1].

Проблема эмоций, психического и физического здоровья человека, эмоциональной безопасности образовательной среды вуза в настоящее время становится все более актуальной. Исследователи начинают обращать внимание не только на академическую успеваемость студентов, но и то какие эмо-

ции они переживают при обучении в вузах. Это соответствуют общей гуманизации образовательного процесса, которая происходит в настоящее время.

Студенты в период учебных занятий испытывают тот спектр эмоциональных переживаний, что и все люди. Эмоционально безопасная образовательная среда вуза должна обеспечить максимизацию положительных эмоций и минимизацию отрицательных. Наиболее сильными эмоциональные колебания бывают в период сессии.

Экзаменационный период является наиболее сильным в проявлении негативных психоэмоциональных состояний у студентов. Экзаменационная ситуация позволяет оценить на сколько сильны эмоциональные факторы у студентов.

Ситуации сопровождаются эмоциональными переживаниями, индивидуально различными. Каждый человек испытывает эмоции по разному на одну и ту же ситуацию, к примеру, при получении оценки за экзамен, если хорошая оценка некоторые студенты радуются, а некоторые плачут. Самое сильное переживание у студентов – это переживание гнева и агрессии в целом. У основной массы студентов 1–4 курсов в период «до сессии» выявляются низкий уровень тревожности, тогда как во время сессии – высокий и очень высокий уровни тревожности. Это можно наблюдать в исследовании Дж.Тейлора [2] (табл. 1)

Таблица 1.

Уровень тревожности студентов

Курс	Период сессии	Уровень тревожности студентов				
		Низкий	Средний (с тенденцией к низкому)	Средний (с тенденцией к высокому)	Высокий	Очень высокий
1	До	12 (40%)	8 (27%)	5 (16%)	3 (10%)	2 (7%)
	Во время	3 (10%)	5 (17%)	6 (20%)	7 (23%)	9 (30%)
2	До	11 (39%)	9 (32%)	4 (14%)	3 (11%)	1 (4%)
	Во время	2 (7%)	4 (14%)	7 (25%)	6 (22%)	9 (32%)
3	До	13 (50%)	7 (27%)	4 (15%)	2 (8%)	–
	Во время	2 (8%)	5 (19%)	5 (19%)	7 (27%)	7 (27%)
4	До	12 (46%)	7 (27%)	5 (19%)	2 (8%)	–
	Во время	3 (12%)	4 (15%)	5 (19%)	6 (23%)	8 (31%)

Всего	До	48 (44%)	31 (28%)	18 (17%)	10 (9%)	3 (2%)
	Во время	10 (9%)	18 (17%)	23 (21%)	26 (23%)	33 (30%)

В связи с этим он предлагает регулировать психоэмоциональное состояние студентов в период учебной деятельности [2].

Существуют различные способы влияния на психическое состояние человека, и в частности на настроение человека. И здесь физическая культура выступает мощнейшим регулятором настроений человека, а отсюда и регулятором психологического состояния.

Физическая культура традиционно рассматривается как средство физического совершенствования человека, однако замечено, что физическая нагрузка влияет и на психические функции. А, регулируя направленность, интенсивность и продолжительность выполняемой физической нагрузки может корректировать психические процессы, состояния и свойства.

Движение является физиологической потребностью человека. Потребность в движении заложена в его генетической программе. Определенные двигательные акты обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность. Подтверждением факта положительного влияния физической активности на психологическое благополучие человека могут служить многочисленные научные исследования. Например, в работах американских авторов, изучавших влияние физической нагрузки на психические процессы и состояния человека [3] показано, что физические нагрузки разной направленности и продолжительности могут давать разный по продолжительности эффект. Срочный эффект (он может быть временным) обусловлен отдельным циклом физической нагрузки. На основании срочного эффекта оценивают психическое состояние непосредственно после физической нагрузки, таким эффектом является снижения состояния тревоги.

Исследование Уэйнберга Р.С., Гоулда Д (2001) подтверждают положительные психологические воздействия физических нагрузок на организм человека.

Физическая активность способствует увеличению: умственной активности, настойчивости, уверенности, эмоциональной устойчивости, успеваемости, памяти, восприимчивости, самоконтроля. При этом способствует снижению: абсентеизма, чувства гнева, тревожности, чувства смущения, депрессии, головной боли, враждебности, психотического поведения.

В процессе физических тренировок человек учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и ве-

стибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.

При самоконтроле и саморегуляции двигательных действий принимают участие практически все интеллектуальные процессы. Это связано, во-первых, с тем, что физические упражнения ставят перед человеком множество разнообразных проблем (планирование, контроль, выбор стратегии), а, следовательно, побуждает человека приобретать опыт их решения. Кроме того, можно говорить о влиянии более глубокого и сложного характера, базирующегося на взаимосвязях психомоторного и интеллектуального развития, когда целенаправленные воздействия на двигательную сферу человека вызывают соотносительные (корреляционные) изменения в его интеллектуальной сфере.

Так же для коррекции психоэмоциональных состояний используются различные методы.

Один из самых известных – это метод аутотренинга по Шульцу. Аутогенная тренировка (АТ) по методике Шульца основывается на самовнушении в состоянии расслабления. При расслаблении мышц, дыхания, сосудов, сердца сознание не мешает подсознанию воспринимать самовнушения в виде целей, которые ставит психолог. Например, аутогенная тренировка может быть направлена на расслабление и успокоение, т.е. коррекцию психоэмоциональных состояний.

Психорегулирующая тренировка способствует повышению устойчивости к экстремальным ситуациям, улучшению концентрации внимания, уменьшению эмоционального напряжения. При систематических занятиях психорегулирующей тренировки у людей нормализуются тормозные процессы, что дает возможность человеку управлять своим эмоциональным состоянием, подавлять вспышки раздражения и гнева. Целесообразно использовать психорегулирующую тренировку со студентами в вузе, у которых эмоциональные проблемы проявляются в основном в сфере межличностных конфликтов.

Наряду с аутогенной тренировкой известна и другая система саморегуляции - «прогрессивная релаксация» (мышечное расслабление). При разработке этого способа Э. Джекобсон исходил из того факта, что при многих эмоциях наблюдается напряжение скелетных мышц. Отсюда он в соответствии с теорией Джемса-Ланге для снятия эмоциональной напряженности (тревоги, страха) предлагает расслаблять мышцы. Этому способу соответствуют и рекомендации изображать на лице улыбку в случае негативных переживаний и активизировать чувство юмора. Переоценка значимости собы-

тия, расслабление мышц, после того как человек отсмеялся, и нормализация работы сердца - вот слагаемые положительного воздействия смеха на эмоциональное состояние человека.

А.В. Алексеевым создана новая методика, названная «психорегулирующей тренировкой», которая от аутогенной отличается тем, что в ней не используется внушение «ощущения тяжести» в различных частях тела, а также тем, что в ней есть не только успокаивающая, но и возбуждающая часть. В нее включены некоторые элементы из методики Э. Джекобсона. Психологической основой этого метода является бесстрастная концентрация внимания на образах и ощущениях, связанных с расслаблением скелетных мышц.

Физиологической основой психорегулирующей тренировки является факт, что мышечная система за счет проприорецептивной импульсации является одним из главных стимуляторов головного мозга (из общего потока, по некоторым данным, на долю скелетных мышц приходится 60%). Поэтому, расслабляя мышцы, можно ослабить это тонизирующее влияние (о чем свидетельствует уменьшение ощущения электрического раздражения и ответной реакции на него, а также коленного рефлекса), а напрягая мышцы, можно эту тонизацию увеличить.

Таким образом, психорегулирующие тренировки и умеренные физические нагрузки оказывают благотворное оздоровительное влияние практически на все системы организма и являются идеальным дополнением к интеллектуальной деятельности, так как приводят общее самочувствие студента в состояние равновесия.

Развитие умственной деятельности студента напрямую зависит от спортивной подготовленности. Ведь, чем больше человек занимается интеллектуальными нагрузками, тем сильнее он воспринимает усталость, а для того, чтобы данный процесс минимизировать, нужно заниматься спортом. Именно спортивные занятия дают возможность активно развиваться личности, и позволяют сделать это развитие гармоничным.

Спорт порождает систему равновесия всего в теле и душе человека, и дает более крепкие нервы, спокойный нрав, а так же способствует активной умственной работе. Труд способствует развитию личности, что в свою очередь дает полное развитие всех взаимосвязей человека с окружающим миром.

Анатомически конструкция человеческого тела имеет подвижный динамичный характер. А потому человеческий организм от природы испытывает потребность в движении. Отсюда следует, что физические упражнения очень полезны для человека. При необходимом учете их индивидуальных особенностей организма.

Однако стоит помнить, что физические нагрузки полезны лишь в том случае, когда они нормированы, рационально подобраны и носят систематический характер.

*Библиографический список*

1. Вълканова Я.Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте. Дис. канд. психол. наук.- М., 2006. 179 с.

2. Соколов Г.А. Оптимизация психоэмоционального состояния студентов в период сессии // Психолог. - 2015. - № 1. - С. 28-43. DOI: 10.7256/2409-8701.2015.1.13888. URL: [http://e-notabene.ru/psp/article\\_13888.html](http://e-notabene.ru/psp/article_13888.html).

3. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 12(70) – 2010. - С. 69-74.

*Великанов А.А.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия

## **УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В СПОРТИВНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

*Аннотация.* В работе рассмотрена тема управление персоналом в спортивной некоммерческой организации. Актуальность выбранной темы связана с тем, что создание любой организации наряду с производственными, технологическими процессами, управлением финансами всегда связано с людьми, работающими на предприятии.

*Ключевые слова:* спортивная организация, физическая культура, эффективность работы организации, персонал, управление.

На современном этапе развития экономики человек становится основным ресурсом экономического развития организации. И трудовые отношения с этими людьми становятся наиболее важной и сложной сферой деятельности организации. Эффективность работы организации напрямую связано с эффективностью управления сотрудниками (персоналом). На каждом предприятии существует своя специфика управления персоналом. Наблюдая тенденцию роста спортивных организаций и вовлечение в физкультурную спортивную деятельность населения, физическая культура стала являться самостоятельной отраслью экономики России. Следовательно, увеличилось число