

исследовательской работе, в том числе и по вопросам состояния и развития установок на сохранение здоровья.

Таким образом, современная Республика Беларусь старается сохранить тот культ здорового образа жизни, который возник в СССР, только вносит свои уникальные изменения, постоянно совершенствует уже созданную структуру и расширяет возможности наших граждан. В традиционной культуре на протяжении длительного времени сформировались модели поведения, общественных отношений, нравственных ориентиров, которые и сегодня не утратили своей значимости и могут быть актуализированы в новой культурной среде. В связи с этим, проблема приобщения молодого поколения к здоровому образу жизни, является одной из наиважнейших проблем современного воспитания и образования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Беларусь выбирает здоровый образ жизни/Министерство иностранных дел Республики Беларусь [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://belarusfacts.by/ru/belarus/politics/domestic_policy/healthcare/healthy_lifestyle/. - Дата доступа: 10.04.2018.
2. История ГТО в Советском Союзе /А. Самойлов - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://gtmarket.ru/laboratory/expertize/2006/725>. - Дата доступа: 10.04.2018.
3. Комаров, С.Н. История физической культуры: учебное пособие. / Комаров С.Н. [и др.]; под общ. ред. Комарова С.Н. - Санкт-Петербург – 2015. - С. 115-148.
4. Кукушкин, Г.И. Энциклопедический словарь по физкультуре и спорту: в 3 т. / гл. ред.: Кукушкин Г.И. - Москва – 1975 – т.3 - С. 42-45.
5. Медали белорусских спортсменов (новейшая история) /Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.noc.by/olympic-games/belarus/new-history/>. - Дата доступа: 10.04.2018.
6. Нахаева, Е.М., История физической культуры и спорта: учебное пособие. / Нахаева Е.М. - Витебск – 2005. - С. 67.
7. Приказ РБ № 335 от 31.03.2011 «Об утверждении Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года и отраслевого плана мероприятий по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь на период до 2015 года» – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://belzakon.net/Законодательство/Приказы/2011/99492> - Дата доступа: 10.04.2018.

УДК: 371.72

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ

Е.В. Спарнюк, В.С. Бровкина

*Н. А. Телюк – кандидат биологических наук, доцент
Белорусский Государственный университет, пр.Независимости, 4, 220030 г. Минск, Беларусь
ekaterinasparnyuk@gmail.com, vanya_brovkin_95@mail.ru, Tsialiuk@bsu.by*

Аннотация: Работа посвящена исследованию влияния физических нагрузок на психические функции человека. Показано, что обучение связано с рядом факторов, способных оказывать негативное влияние на психические явления, а занятия физической культурой и двигательная активность оказывают благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему и могут снижать психоэмоциональное напряжение.

Ключевые слова: физические нагрузки, двигательная активность, психологическое состояние человека.

*N. A. Tsialiuk - candidate of biological Sciences, associate Professor
Belarusian State University, Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus
ekaterinasparnyuk@gmail.com, vanya_brovkin_95@mail.ru, Tsialiuk@bsu.by*

Summary: The research is devoted to the influence of physical loadings on psychical functions of a man. It is shown that teaching is related to a number of factors, which are able to exert negative influence on the psychical phenomena, and physical culture and motion activity have positive influence on the nervous-emotional system and can reduce psycho-emotional tension.

Key words: physical loading, motion activity, psychological state of a person.

Осуществляющаяся в настоящее время глобализация обуславливает ускорение темпов развития во всех сферах жизни и, как следствие, интенсификацию всех видов деятельности человека. Усложнение и увеличение объема информатизации и технизации, как в профессиональной, так и в бытовой сферах, заметное снижение личностных контактов с естественными природными экосистемами далеко не всегда положительно коррелируют с адаптационными возможностями личности. Последнее ведет к возникновению психического напряжения и росту рисков развития различных заболеваний.

Целью работы является исследование возможных путей сохранения психоэмоционального равновесия в условиях повышенных информационных нагрузок.

Под психологическим благополучием мы понимаем, слаженность психических процессов и функций, гармонию личности, ощущение целостности, внутреннего равновесия.

Обучение в высшем учебном заведении предполагает усвоение большого объема различной информации, расширение личностной коммуникационной сферы студента, выдвигает необходимость знакомства и общения с однокурсниками, организации и устройства быта в случае отдельного от родителей проживания. Все это требует значительных и психических сил и может послужить отправной точкой формирования стрессовых состояний.

Аудиторные занятия, выполнение самостоятельных заданий на компьютере значительно ограничивают двигательную активность. При отсутствии необходимой мышечной активности происходят нежелательные изменения функций мозга и сенсорных систем, снижается уровень функционирования подкорковых образований, отвечающих за работу, например, органов чувств (слух, равновесие, вкус) или ведающих жизненно важными функциями (дыхание, пищеварение, кровоснабжение). Вследствие этого наблюдается неустойчивость настроения, нарушение сил, нетерпеливость, ослабление самообладания. Происходит снижение общих защитных сил организма [1].

Таким образом, обучение связано с рядом факторов, способных оказывать влияние на психические явления. Обычно выделяют три группы психических явлений [2]: психические процессы, психические свойства личности и психические состояния.

Психические процессы – это психические явления в процессе их становления и развития. С их помощью воспринимается окружающий мир, происходит усвоение знаний, приобретение навыков. Различают следующие основные виды психических процессов: ощущения, восприятие, память, представления, воображение, мышление, речь, чувства (эмоции), воля. Они группируются в три основных класса

(познавательные, эмоциональные, волевые), которые в своей совокупности составляют психику человека.

Психические свойства – индивидуально-психологические особенности, которые отличают людей друг от друга, определяют их типологические и индивидуальные различия. К психическим свойствам личности относятся темперамент, характер, способности, потребности и мотивы. Психические состояния – важная сторона внутреннего мира человека, оказывающая существенное влияние на успешность обучения и деятельности.

Психические состояния – одна из форм психических явлений в человеческой деятельности, общении, поведении; отражают динамику психической деятельности. Все психические явления, протекая на фоне определенных психических состояний, тесно взаимосвязаны.

Существуют различные способы влияния на психическое состояние человека, и в частности на настроение человека. Основными рекомендациями в данной ситуации являются аутогенные тренировки и обращение к профессиональным психологам. К недостаткам этих рекомендаций можно отнести следующее: для того, чтобы заниматься аутогенной тренировкой потребуется определенное время, чтобы изучить ее теорию и получить практические навыки – полноценная учеба ведет к дефициту времени. Не всякий молодой человек сможет четко сформулировать и рассказать свои проблемы другому незнакомому человеку, пусть даже и психологу. Кроме того, профессиональная консультация предполагает оплату, что не всегда позволяет студенческий бюджет.

В тоже время физическая культура выступает мощнейшим регулятором настроений человека, а отсюда и регулятором психологического благополучия.

В. И. Сиваков считает [3]: если не вмешиваться в процесс коррекции интрапунитивности, то это может привести личность к асоциальным, депривационным процессам. Упражнения, связанные с ловкостью и выносливостью, способствуют снижению агрессивности, а проявления гибкости, силы и выносливости способствуют снижению уровня тревожности.

Г. Е. Ступина провела исследование эмоциональных сфер физически подготовленных и неподготовленных людей [4]. Сравнительный анализ показателей физического и психического состояния позволил выявить то, что высокий уровень агрессивности, фрустрации и ригидности зависит от уровня физической подготовленности. Повышение уровня развития двигательных качеств с помощью целенаправленных физических упражнений может способствовать снижению уровня агрессивности, фрустрации и ригидности, что в дальнейшем будет способствовать формированию гармонично развитой личности.

Физическая культура оказывает благотворительное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее.

Занятия спортом обычно рассматривается как средство физического совершенствования человека, однако ученые заметили, что физическая нагрузка влияет и на психические функции человека. А, системной направленностью, интенсивностью и длительностью выполняемой физической нагрузки можно корректировать психические процессы, состояния и свойства организма. Воздействие физических нагрузок на состояние центральной нервной системы огромно. По-прежнему актуальна формула «В здоровом теле — здоровый дух», которая служит на благо человечеству в течение долгого времени. Движение является физиологической потребностью человека. Потребность в движении заложена в его генетической программе. Определенные упражнения обладают способностью вызывать специфические

психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность.

При систематических занятиях спортом улучшается кровообращение и активизируется более глубокое дыхание, которое содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. При этом отмечается большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, поскольку нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга. Самые полезные виды спорта – это плавание, лыжи, коньки, велосипед, теннис [5].

Физические тренировки оказывают разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость. Установлено, что устойчивость внимания, восприятия, памяти находится в прямой зависимости от уровня разносторонней физической подготовленности.

В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, вследствие этого мы испытываем радость: у нас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение.

Гормон, «отвечающий» за хорошее настроение и самочувствие называется бета-эндорфин. Было установлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно повышается: через 10 минут — на 42 %, а через 20 минут — уже на 110 %. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием — способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия [6].

При физических нагрузках совершенствуется умение быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Регулярное занятие спортом также оказывает большое влияние на профилактику развития психосоматических заболеваний. Влияние спорта распространяется не только на физиологическое и психологическое здоровье, но и является одним из факторов, формирующим характер и способствующим становлению полноценной личности. Уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, целеустремленность — это те качества, которые мечтает развить в себе каждый человек и развить которые помогает спорт. Даже тренировки любительского уровня способны повлиять на наше состояние, характер и личность. Учеными и врачами давно доказано, что физические упражнения оказывают положительное влияние на психику людей, особенно в состоянии депрессии. Однако многие всегда существует повод избегать физической нагрузки (усталость, смущение, отсутствие мотивации, времени и др.). Особенно, если человек находится в состоянии депрессии, его собственное уважение к себе понижено, он чувствует себя безнадежным.

Следовательно, спорт для человека — это могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения.

Физическое здоровье и психическое состояние взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску.

Таким образом, стремление к психологическому благополучию — это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека разного возраста. Физическая культура является мощным регулятором наших психических

состояний. Использование средств физической культуры для коррекции настроения и ощущения своего психологического благополучия – необходимое условие полноценной, здоровой жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Интернет ресурс // <http://personsport.ru/zozh-zdorovyj-obraz-zhizni/fizicheskaya-kultura-sport>, дата доступа 03.05.2018..
2. Грачев, О.К. Физическая культура / О.К. Грачев, Под ред. Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.
3. Синяков, А.Ф. Познать себя (самоконтроль физкультурника) /А.Ф. Синяков, М.: Советский спорт, 1990. – 40 с.
4. Ступина, Г. Е. Влияние средств ритмической гимнастики на показатели физической подготовленности и психоэмоционального состояния автореф. дис. . канд. пед. наук 13.00.04 / Г.Е. Ступина.– М., 2003. – 25 с.
5. Уэнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С.Уэнберг, Киев : Олимпийская литература, 2001. - 229-с.
6. Интернет ресурс // <https://nauchforum.ru/studconf/gum/xi/3032>, дата доступа 03.05.2018.

УДК: 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ И СТЕПЕНИ АГРЕССИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Ю.Н. Счастливая

*Е.Н. Зуева – магистр психологии
Белорусский Государственный университет, пр.Независимости, 4, 220030 г. Минск, Беларусь
schastna9@gmail.com*

Аннотация: Проведено исследование о наличии обратной связи между уровнем притязаний и степенью ее агрессивности у лиц студенческого возраста. Был применен метод анкетирования и качественно-количественного анализа данных с целью получения достоверных результатов. Рассмотрены особенности студенческого возраста, психического здоровья личности, а также стремления к целеполаганию.

Ключевые слова: агрессивность, уровень притязаний, эмоции, тревога, цель, самооценка.

INTERRELATION OF CLAIMS' LEVEL AND AGGRESSION DEGREE OF STUDENTS

Y.N.Shastnaya

*E.N. Zuyeva - Master of Psychology
Belarusian State University, Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus
schastna9@gmail.com*

Summary: The research is conducted about existence of feedback between the level of claims and degree of its aggression at student's age. The method of questioning and the qualitative and quantitative analysis have been applied to get reliable results. Features of student's age are considered, as well as mental health of a personality and aspiration to goal-setting.

Key words: aggression, level of claims, emotions, alarm, purpose, self-esteem.