

подтягивании на высокой перекладине (77 %) – 1-й уровень – низкий; при сгибании и разгибании рук в упоре лежа (49%) – 3-й уровень – средний; в количестве подъемов туловища за 60 с из положения лежа на спине – (37%) – 2-й уровень – ниже среднего; при сдаче челночного бега 4x9 м (31%) – 2-й уровень; в беге на 30 м (36%) – 3-й уровень – средний; в беге на 3000 м (74%) – 1-й уровень – низкий.

Таким образом, при сдаче нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, нами было установлено, что у студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля, преобладают первый, второй и третий уровни физической подготовленности.

**Литература.** 1. *Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : методические рекомендации / сост.: П. Г. Ворон, В. Ф. Касач. – Минск : Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.*

УДК 159.9.072.433

## ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Казак Н.В.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Студенческая молодежь является особой социально-демографической группой, переживающей период становления социальной зрелости, положение которой определяется рядом факторов биосоциальной среды. Этот возраст считают периодом физического совершенства человека. В свою очередь, основываясь на данных Всемирной организации здравоохранения, именно у студентов зафиксировано наибольшее количество нервно-психических нарушений.

Образовательный процесс является фактором психической активности личности, формой ее культурного бытия. Вместе с тем образование в значительной мере определено логикой процесса развития личности, осознания ею своих потребностей, целей. В педагогическом процессе должны быть созданы условия, в которых происходят процессы развития и саморазвития, воспитания и самовоспитания, обучения и самообразования личности студентов.

В студенческом возрасте своего максимума в развитии достигают высшие психические функции и психологические свойства личности. В период обучения в учреждении высшего образования, при наличии благоприятных условий, у студентов происходит развитие всех ступеней психики.

Несомненно, процесс обучения в высших учебных заведениях необходимо отнести к категории специфического труда, требующего постоянного, длительного активного напряжения интеллектуальных, физических, эмоциональных и волевых функций. Учебная деятельность студентов сопряжена со значительной психофизической нагрузкой, обусловленной необходимостью овладения большим объемом знаний и практических навыков [1, 2, 3].

В последнее время интенсификация учебного процесса настолько велика, что приспособительные механизмы человека не всегда справляются с новыми условиями действительности. Зачастую, при проведении занятий в учреждении высшего образо-

вания психологическая составляющая как один из основополагающих факторов педагогического процесса в ряде случаев глубоко не актуализируется. Как итог, в сочетании с экономическими, социально-бытовыми, экологическими и прочими факторами это ведет к возникновению негативных психологических состояний, которые отрицательно влияют на общую успеваемость студентов.

В этом возрасте достигают своего максимума в развитии психологические свойства и высшие психические функции, увеличивается скорость нервных процессов, но при этом остается некоторый дисбаланс между возбуждением и торможением. Возбуждение по-прежнему незначительно преобладает над торможением. Таким образом, данный возраст характеризуется достижением высоких, «пиковых» результатов, основывающихся на всех предшествующих процессах биологического, психологического и социального развития.

Систематические занятия физическими упражнениями оказывают положительное воздействие на психофизическое состояние студенток. Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями способствуют улучшению обменных процессов, поддерживают на высоком уровне и развивают механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что оказывает положительное влияние на умственную и физическую работоспособность.

Основополагающими компонентами успешной деятельности являются эмоциональный фактор и мотивация двигательной деятельности. Оптимальное дозирование мышечной нагрузки увеличивает общий эмоциональный тонус, способствуя устойчивому настроению, которое служит благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления.

Важным проблемным вопросом в работе с будущими юристами является поддержание их высокой профессиональной работоспособности как необходимого условия в решении специальных задач с высокой результативностью. Работа в сложных условиях предъявляет высокие требования к состоянию здоровья и функциям организма будущих специалистов, а также к системе психической регуляции.

Изучение рассматриваемой тематики рядом исследователей показывает, что особенности поведения и деятельности опосредованы явными или скрытыми нарушениями эмоциональной, волевой и интеллектуальной регуляции. При высоком психическом и физическом напряжении эти нарушения регуляции могут отрицательно сказываться на функционировании центральной нервной системы и приводить к появлению признаков нервно-психических расстройств [4, 5].

Целью нашего исследования являлось определение уровня нервно-психической устойчивости студентов юридического факультета.

В эксперименте приняли участие 687 студентов юридического факультета Белорусского государственного университета, 221 мужчина и 466 девушек. Из них 261 студент первого курса, 255 студентов второго курса и 168 студентов третьего курса.

Для определения уровня нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе использовалась анкета «Прогноз-2». Методика состоит из 86 вопросов, а также содержит шкалы нервно-психической устойчивости и искренности. На каждый вопрос испытуемый должен был дать положительный или отрицательный ответ [6].

В результате исследования были получены следующие данные. У 14,7 % студентов установлена неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость. У лиц с данным уровнем устойчивости возможны нарушения психической деятельности при значительных физических и психологических нагрузках. 55,2 % испытуемых показали удовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости. Этот уровень характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением или восприятием окружающей действительности. Хороший уровень характерен для 27,7 % тестируемых. Эти студенты отличаются низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватной

оценкой окружающей действительности. И только у 2,5 % студентов установлен высокий уровень нервно-психической устойчивости. Для них характерен высокий уровень поведенческой регуляции.

Полученные результаты указывают на то, что студенты юридического факультета БГУ не имеют должный уровень нервно-психической устойчивости с учетом будущей профессии, а некоторые зачастую не имеют даже представления об уровне сложности выбранной специальности.

Учет психологической составляющей, а также формирование профессионально-прикладных умений и навыков, в том числе и на занятиях по физической культуре, может повысить уровень нервно-психической устойчивости студентов юридического факультета, тем самым лучше подготовить их к будущей трудовой деятельности.

**Литература.** 1. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учебное пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с. 2. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : БГУ, 2005. – 52 с. 3. Казак, Н. В. Взаимосвязь физических качеств и практических состояний в физическом воспитании студентов / Н. В. Казак // Мир спорта. – 2018. – № 3. – С. 68–73. 4. Берг, Т. Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления / Т. Н. Берг. – Владивосток : Морской государственный университет, 2005. – 63 с. 5. Чирков, В. И. Методы оценки психического компонента функционального состояния в учебной и трудовой деятельности / В. И. Чирков // Методики исследования и диагностики функционального состояния и работоспособности человека-оператора в экстремальных условиях : сборник научных трудов. – М. : ИП АН СССР, 1989. – С. 16–39. 6. Рыбников, В. Ю. Экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервнопсихической неустойчивости кандидатов на учебу в ВУЗ / В. Ю. Рыбников // Тезисы докладов на 1 всеармейском совещании. – М. : Воениздат, 1990. – С. 132–135.

УДК 796.015

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЭМОЦИЙ И ИХ РОЛЬ В ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЕ**

**Петровская М.Д.**

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
г. Минск, Республика Беларусь,

**Петровский Д.Г.**

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,  
г. Горки, Республика Беларусь

Каждый человек ощущает воздействия на себя окружающей среды. Будь это явления природы, поведение других людей, возникновение собственных мыслей, рассуждений.

Человеку свойственно испытывать переживания по отношению к окружающим явлениям. Это проявляется в виде чувств и эмоций. Они представляют собой своеобразную форму отражения реального процесса взаимодействия человека с окружающей средой и удовлетворения своих потребностей.

Эмоции отражаются не только в психических переживаниях человека, но и в физиологических изменениях организма, сопутствующих этому переживанию.