

*Е.И. Кокова,  
Ю.А. Копылов*

**ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С РАЗНЫМИ УРОВНЯМИ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ НА ТЕКУЩЕЕ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов часто сопряжена с неблагоприятными внешними условиями, со значительной степенью ответственности за безопасность окружающих и за собственную безопасность, что требует высокой степени устойчивости к эмоциональным нагрузкам. [1] Эмоциональная устойчивость – это способность человека осознанно влиять на результаты своей деятельности при внешних неблагоприятных воздействиях. Отсутствие умения человека управлять своим психическим состоянием и поступками приводят к негативным, а подчас и тяжким последствиям как для него самого, так и для окружающих.

Эмоциональная устойчивость трактуется исследователями как один из основных показателей психологической подготовленности обучающихся высших учебных заведений к профессиональной деятельности. Эмоциональная устойчивость в экстремальных ситуациях характеризуется отсутствием у сотрудника целого ряда психологических характеристик, снижающих эффективность двигательных действий и психологических реакций. Это приводит к неточности, промахам и ошибкам. При подготовке сотрудников правоохранительных органов необходимо добиваться тренировки безупречного выполнения профессиональных действий в различных сложных условиях, которые негативно влияют на психику человека; устойчивости к физическому и/или психологическому давлению людей, которые пытаются противодействовать выполнению легитимных требований сотрудника; умения владеть собой в психологически напряженных ситуациях.

Одним из методов тренировки физических качеств является выполнение двигательной деятельности на фоне неблагоприятных условий, например занятия на открытом воздухе вне зависимости от погодных условий и времени суток. [3] Предположили, что тренировочные занятия на открытом воздухе будут способствовать усилению эмоциональной устойчивости обучающихся высших учебных заведений.

В этой связи целью исследования была оценка уровня влияния двигательной деятельности, сопряженной с повышенными эмоциональными нагрузками, на текущее психическое состояние.

Испытуемые – 24 студента высших учебных заведений 19-20 лет основной медицинской группы.

Организация исследования. Исследования проведены на базе педагогических факультетов высших учебных заведений России. Сформированы две группы по 12 человек – контрольная (выполнявшая двигательную деятельность в условиях спортивного зала) и экспериментальная (занимавшаяся на открытой спортивной площадке в условиях с пониженной освещённостью и пониженной температурой воздуха).

Обе группы занимались по программе, разработанной в соответствии с положениями общей и частной валеологии [2]: разминка в течение 10 минут (бег, общеразвивающие гимнастические упражнения), шейпинг – 40 минут, общая физическая подготовка (приседания на двух ногах, подтягивание на высокой перекладине, подъём прямых ног в висе на высокой перекладине сериями) – 10 минут.

В программу шейпинга для контрольной и экспериментальной группы вошли следующие упражнения:

раздел 1 – упражнения общего воздействия: интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме под музыку с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера в быстром темпе, упражнения со скакалкой – в длительных сериях, по методике «нонстоп»;

раздел 2 – упражнения для мышц живота: стоя взмахи ногами попеременно вперед, вперед-в сторону, в сторону;

раздел 3 – упражнения для мышц спины: в стойке без опоры ноги врозь инерционные повороты корпусом влево и вправо (возможно, с легкими гантелями в руках); с наклонами вперед и назад;

раздел 4 – упражнения для отводящих мышц бедра: в стойке без опоры взмахи ногой в сторону, в сторону-вперед, в сторону-назад до горизонтали и быстрое опускание без касания опорной ноги (с торможением движения отводящими мышцами);

раздел 5 – упражнения для мышц-разгибателей бедра: в положении стоя ритмичные взмахи ногой до полного выпрямления в колене, с неподвижным или слегка поднимающимся бедром; то же другой ногой;

раздел 6 – упражнения для мышц сгибателей бедра: в стойке на одной ноге без опоры поднимание стопы до вертикали; аналогичное упражнение с вовлечением движения бедра назад и с прекращением движения внизу у опорной ноги;

раздел 7 – упражнения для мышц стопы и голени: быстрые поднимание и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на

одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, танцевальные движения на высокой стопе;

раздел 8 – упражнения для мышц рук и плечевого пояса: маховые движения руками во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, свободными руками и с легкими отягощениями.

Длительность эксперимента – 12 недель. Всего проведены 24 занятия (по 2 занятия в неделю). Продолжительность одного занятия – 60 минут.

В качестве методов исследования использовали оценку текущего психического состояния по шкалам «Тревожность» и «Уверенность в своих силах». Для выявления состояния тревожности и уверенности в себе использована методика с оценкой обучающимися своего текущего психического состояния по пятибалльной системе, в соответствии с представленными шкалами.

Шкала «тревожность»: 1. Полное спокойствие, на редкость уверен в себе, абсолютно не волнуюсь. 2. В целом уверен в себе, свободен от беспокойства. 3. Чувствую себя несколько скованно, немного встревожен. 4. Некоторая озабоченность, страх, беспокойство. Волнуюсь, раздражен. 5. Огромная тревожность, озабоченность. Напуган неразрешимыми трудностями и проблемами.

Шкала «уверенность в себе»: 1. Чувствую себя жалким и несчастным. У меня ничего не получается. 2. Чувствую себя неспособным к решению текущих жизненных проблем. 3. Мои умения и способности ограничены в небольшой степени. 4. Моих способностей достаточно, вижу хорошую перспективу в жизни. 5. Чувствую уверенность, что смогу сделать все, что требуется.

Для каждой шкалы подсчитывалась средняя величина, набранная испытуемыми контрольной и экспериментальной группы.

В ходе исследования были получены следующие результаты.

Исходные показатели тревожности и уверенности в себе контрольной и экспериментальной группы статистически достоверных различий не имели (диаграмма 1).



После проведения педагогического эксперимента было установлено, что представители экспериментальной группы статистически достоверно ( $p < 0,05$ ) снизили показатели тревожности, а также повысили показатели уверенности в себе, по сравнению с результатами контрольной группы (диаграмма 2).



Таким образом, установлено, что занятия в условиях открытого воздуха с высокой степенью достоверности ( $p < 0.05$ ) положительно влияют на эмоциональную устойчивость обучающихся высших учебных заведений по сравнению с результатами занятий в условиях спортивного зала.

#### Библиографический список

1. Адаев, А.И. Оценка и прогноз психологической готовности сотрудников ОВД к деятельности в экстремальных ситуациях / А.И. Адаев. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. – 196 с.
2. Казначеев, В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии / В.П. Казначеев // Валеология. – 1996. – № 4. – С. 75-82.
3. Кокова, Е.И. Физическая подготовка студентов высших учебных заведений России в условиях открытого воздуха вне зависимости от погодных условий и времени суток / Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : материалы межведомственного круглого стола. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. – С. 319-324.

*Ю.А. Копылов,  
Е.И. Кокова*

#### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВОДНОГО БАЛАНСА В ПРОЦЕССЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Вода является одной из существенных составляющих организма человека, и необходимо постоянно поддерживать оптимальный уровень воды для нормальной работы организма. Вода участвует в процессах пищеварения, смазывает суставные сумки, помогает удалять отработанные продукты жизнедеятельности, активно участвует в процессе дыхания. [3] Одной из причин обезвоживания может быть интенсивная физическая тренировка на фоне дефицита употребления воды.

Наиболее тяжелое осложнение при обезвоживании – это уменьшение объема крови, что сопровождается снижением артериального давления, уменьшением количества кислорода в организме, учащенной частотой сердечных сокращений, снижением интенсивности кровотока в мышцах; нередко нервное истощение и ослабление работы сердечной мышцы. [2] При этом жажда не может служить надежным показателем объёма во-