

Научная статья
УДК 796.015

Формирование положительных психических состояний студенток МАДИ на учебных занятиях физической культурой

Марина Васильевна Соловых¹, Ольга Викторовна Морозова²,
Ольга Викторовна Кудрявцева³

^{1,2}Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ),
Москва, Россия

³МУ Спортивная школа «Вымпел» г. Электрогорск Московской области,
Московская область, Россия

^{1,2,3}kfv@madi.ru

Аннотация. Особенности личности человека и особенности деятельности оказывают влияние на формирование его психических состояний. Неблагоприятные психические состояния нарушают течение психических функций, формируют отрицательные, неадекватные социальным требованиям особенности и свойства личности, ухудшают результативность деятельности, ослабляют психическое и физическое здоровье.

В процессе физкультурно-спортивной деятельности студенток могут возникать различные психические состояния, вызывающие однозначные изменения в организме и по-разному влияющие на учебную деятельность в целом. Выразительность различных психических состояний студенток проявляется в период их зачетно-экзаменационной сессии. Наиболее распространенными считаются следующие психические состояния: тревожность, страх, монотония, пресыщение, стресс, неуверенность в себе и т. д.

Данное исследование проведено в процессе практических физкультурно-спортивных занятий студенток в период зачетно-экзаменационной сессии. На основе полученных данных их личностных качеств, особенностей их психических состояний и выполненного научного анализа разработаны средства и методы, даны практические рекомендации по формированию положительных психических состояний, таких как стабилизация положительных эмоциональных состояний и психосаморегуляция.

Ключевые слова: психические состояния, структурные компоненты личности, эмоциональные состояния, психосаморегуляция, личностная тревожность.

Для цитирования: Соловых М.В., Морозова О.В., Кудрявцева О.В. Формирование положительных психических состояний студенток МАДИ на учебных занятиях физической культурой // Автомобиль. Дорога. Инфраструктура. 2023. №4 (38).

Original article

Formation of positive mental states of MADI students in physical education classes

Marina V. Solovykh¹, Olga V. Morozova², Olga V. Kudryavtseva³

^{1,2}Moscow Automobile and Road Construction State Technical University (MADI), Moscow, Russia

³Sports school «Vimpel» of the city district of Elektrogorsk, Moscow region, Russia

^{1,2,3}kfv@madi.ru

Abstract. The peculiarities of a person's personality and the peculiarities of his activity influence the formation of his mental states. Unfavorable mental states disrupt the course of mental functions, form negative, inadequate to social requirements features and personality traits, worsen the effectiveness of activities, weaken mental and physical health.

In the process of physical culture and sports activities of female students, various mental states may arise that cause unambiguous changes in the body and affect educational activities in general in different ways. The expressiveness of various mental states of female students is manifested during their test and examination session. The following mental states are considered the most common: anxiety, fear, monotony, satiety, stress, self-doubt, etc.

This study was conducted in the course of practical physical culture and sports activities of female students during the test and examination session. Based on the data obtained on their personal qualities and characteristics of their mental states, the scientific analysis carried out, tools and methods have been developed, practical recommendations for the formation of positive mental states, such as stabilization of positive emotional states and psychosomoregulation, are given.

Keywords: mental states, structural components of personality, emotional states, psychosomoregulation, personal anxiety.

For citation: Solovykh M.V., Morozova O.V., Kudryavtseva O.V. Formation of positive mental states of MADI students in physical education classes. *Avtomobil'. Doroga. Infrastruktura*. 2023. №4 (38).

Введение. Психическое состояние – это психическая деятельность в определенном промежутке времени, показывающая особенности протекания психических процессов, детерминированных условиями внешней среды и особенностями личности [10]. Анализ психических состояний возможен только в зависимости от деятельности, которую они сопровождают. Психические состояния могут быть личностными и ситуативными,

глубокими и поверхностными, благоприятными и неблагоприятными. Неблагоприятные психические состояния нарушают оптимальное течение психических функций, формируют отрицательные свойства личности, ухудшают результативность деятельности, понижают показатели физического и психического здоровья.

Современные психологи считают, что преодоление отрицательных психических состояний зависит от самого человека, который должен развивать свои способности, свои личностные качества, а также должен стремиться управлять собой, своими психическими и физическими состояниями [3, 10, 13].

Таким образом, в современном мире возникает необходимость приобретения умений и навыков психосаморегуляции. Психосаморегуляция зависит от уровня развития личностных качеств, мышления и образа жизни самого человека. Поэтому здоровый образ жизни человека должен включать в себя использование таких занятий по физической культуре и спорту, которые бы способствовали укреплению здоровья и формированию конструктивного реагирования на различные отрицательные жизненные обстоятельства и ситуации.

Цель исследования – повышение эффективности процесса физического воспитания студенток через акцентированное педагогическое воздействие на процесс формирования их положительных психических состояний.

Методика и результаты исследования. Исследование проведено в процессе учебных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» с задействованием студенток МАДИ I, II, III курсов – 268 человек. Уровень развития структурных компонентов личности изучался с помощью следующих методик и тестов: «Методика мотивации к успеху» (автор Т. Элерс) – данная методика оценивает силу стремления к достижению цели, к успеху; методика «шкала самооценки личностной

тревожности» (автор Ч. Спилбергер); тест на проверку уровня развития лингвистического и математического мышления (фрагмент теста Айзенка). Для оценивания лингвистических и математических способностей предложен словесный субтест (20 заданий), а также математический субтест (50 заданий).

С целью изучения особенностей переживаний актуальной ситуации и причин высокой тревожности студенток проведен «Восьмицветовой тест Люшера».

Индивидуально-психологические свойства личности актуально выражают потенциальные возможности человека в определенной деятельности и являются основой для приобретения специальных знаний, умения и навыков, в том числе и в управлении собой, а именно в психосаморегуляции личности в различных стрессовых ситуациях.

Необходимо отметить, что психологической особенностью студенческой деятельности является умственный труд. Умственный труд объединяет работы, связанные с приемом и переработкой информации, требует преимущественного напряжения сенсорного аппарата, внимания, памяти, активизации процессов мышления, эмоциональной и волевой сфер. Поэтому для изучения уровня индивидуально-психологических свойств личности отобраны компоненты: мотивационный, интеллектуальный и эмоционально-волевой.

Мотивационный компонент характеризует внутренние условия психической деятельности, побуждающие студенток к достижениям. Он состоит из интереса к виду деятельности, уровня притязания и ценностных ориентаций.

Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своей деятельности и содержит специализированные восприятия, оперативную память, внимание, мышление.

Эмоциональный компонент обеспечивает саморегуляцию, самоанализ, самоконтроль, эмоциональную устойчивость, психическую саморегуляцию, волевые качества личности.

1. Исследование мотивационного компонента личности студенток

МАДИ

Мотивация – это система мотивов, которыми руководствуется человек в своей жизни и деятельности. Мотив же – это побуждение к деятельности.

Еще в древности люди задавали себе вопрос: что движет человеком? Аристотель отвечал на этот вопрос так: «Движет то, чего хочется, и, благодаря этому, приводит в движение рассудок, так желание представляет исходную точку для практического ума» [1].

Психолог Е.П. Ильин в своем обзорном труде пишет, что мотивы рассматриваются отдельными авторами и как состояния, и как свойства [2]. Данное исследование базируется на рассмотрении мотивации как на устойчивые черты личности, характерные для того или иного периода жизни человека. Мотивация определена как мотивационная сфера личности, включающая в себя потребности личности, ее интересы, стремления, влечения, убеждения, установки, идеалы, намерения, а также социальные роли, стереотипы поведения, жизненные цели и ценности.

Для исследования мотивационной сферы личности важно включение такого понятия, как уровень притязаний на достижение успеха и к достижению цели по методике «Мотивация к успеху» Т. Элерса.

В результате проведенного исследования получены следующие показатели: чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к достижению успеха.

- Слишком высокий уровень – 20 % (54 человека).
- Умеренно высокий уровень – 38,5 % (104 человека).
- Средний уровень – 39,5 % (105 человек).
- Низкий уровень – 2 % (5 человек).

Использована шкала:

- от 1 до 10 баллов – низкая мотивация к успеху;
- от 11 до 16 баллов – средний уровень мотивации к успеху;
- от 17 до 20 баллов – умеренно высокий уровень мотивации к успеху;
- от 1 до 10 баллов – слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Полученные результаты дополнились данными индивидуальных и групповых бесед. По полученным данным можно сделать вывод о том, что большинство испытуемых студенток имеют тенденцию к среднему и умеренно высокому уровню мотивации. Студентки, имеющие средний уровень мотивации, хотя и стремятся к успеху, однако выбирают для себя наиболее легкие жизненные цели и задачи, учатся удовлетворительно, стараются избегать сложные жизненные ситуации и стресс-факторы. Студентки, имеющие умеренно высокий уровень достижения успеха, ставя перед собой высокие жизненные цели и задачи, стараются учиться с полной отдачей на «хорошо» и «отлично», не пропускают занятия без уважительной причины, стабильно, без пропусков занимаются физкультурой и спортом, интересуются здоровым образом жизни, серьезно относятся к формированию своего психического и физического здоровья. Студентки, имеющие очень высокий уровень мотивации к успеху, ставят перед собой очень высокие жизненные цели и задачи, стремятся к их выполнению, постоянно анализируют свои достижения, не отступают от своих принципов и идеалов, стараются успешно учиться.

Однако очень сильно переживают неудачи, испытывают высокий стресс во время учебной сессии за «вымученные пятерки» и т. д.

Студентки с низким уровнем мотивации к достижению успеха, как правило, недовольны учебой в МАДИ, не стремятся успешно учиться,

пропускают практические и лекционные учебные занятия, не имея на это уважительных причин.

2. Исследование интеллектуального компонента личности студенток МАДИ.

Интеллект – ум, общая познавательная способность, определяющая готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний, опыта в организации поведения и профессиональной деятельности [13].

По характеристике психолога Антона Могучева интеллект – это многоуровневая организация познавательных сил, охватывающая процессы состояния и свойства личности [6].

Изучение интеллекта студенток МАДИ происходило с помощью теста Айзенка. Для оценивания математических и лингвистических способностей использованы: словесный субтест (20 заданий) и математический субтест (50 заданий).

В результате проведенного исследования получены следующие результаты: высокий интеллект – 22 % (60 человек); интеллект выше среднего – 43 % (115 человек); интеллект ниже среднего – 32 % (87 человек); низкий интеллект – 3 % (6 человек). Использована следующая оценочная шкала: от 0 % до 25 % – низкий уровень интеллекта; от 25 % до 50 % – ниже среднего уровня интеллекта; от 50 % до 75 % – выше среднего уровня интеллекта; от 75 % до 100 % – высокий уровень интеллекта.

По полученным показателям можно сделать вывод о том, что большинство испытуемых студенток имеют высокий уровень интеллекта: выше среднего – 43 % и высокий уровень интеллекта – 22 %. В сумме эти два показателя составляют 65 %. Значительно превышают показатели ниже среднего – 32 % и низкого уровня интеллекта – 3 %, что в сумме определено 35 %.

Можно предположить, что мышечно-двигательные восприятия, обеспечивающие самоконтроль за различными параметрами выполняемой техники у студенток с высоким и выше среднего уровнем интеллекта, находятся на высоком качественном уровне. Это предположение подтвердилось в процессе наблюдений и бесед со студентками. Именно в этой группе студентки легко освоили технику упражнений предложенных им комплексов. Студентки активно занимались, без пропусков посещали, как практические, так и лекционные занятия.

Способность к самоконтролю за быстротой, временем усилий и точностью движений позволили студенткам с высоким и выше среднего уровнем интеллекта уверенно чувствовать себя при выполнении координационных упражнений различной направленности. Совсем другая картина наблюдалась у студенток с низким и ниже среднего уровня интеллектом.

При выполнении упражнений с различной координационной направленностью они испытывали высокую тревожность и даже в некоторых случаях страх. Поэтому гораздо больше времени понадобилось для разъяснения техники выполнения данных упражнений и этим девушкам были предложены в первую очередь упражнения на релаксацию и выработку хорошего настроения с элементами аутогенной и психомышечной тренировки. А также были предложены тренинги для преодоления стрессовых ситуаций и воспитания уверенности в себе.

3. Исследование эмоционально-волевого компонента личности студенток МАДИ.

В психологии эмоции (от лат. *emoveo* – потрясаю, волну) определяются как психическое отражение переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта [5].

В жизнедеятельности человека, в том числе и в учебной деятельности, студент испытывает различные эмоции. Одни из них являются стеническими, т. е. положительными, вдохновляющими, но редко бывают отрицательными, разрушительными, дестабилизирующими. Вот почему так важна эмоциональная устойчивость к различным стрессовым ситуациям. Стрессоустойчивость можно воспитывать как пассивными, так и активными методами. Активные методы осуществляются с помощью хорошо развитых волевых качеств.

Воля – это способность человека, проявляющаяся в самодетерминации и саморегуляции им своей деятельности и различных психических процессов [4, 12].

Эмоционально-волевая деятельность человека проявляется в следующих трех направлениях: эмоциональная устойчивость (стрессоустойчивость), психическая саморегуляция и волевые качества. Воля – высший уровень психической саморегуляции поведения в физкультурно-спортивной деятельности [8]. А.Ц. Пуни выявил ряд волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Самым важным волевым качеством он называл целеустремленность, которая обуславливает все другие волевые качества. Различают волевые качества и волевые усилия. Многократное осуществление волевых усилий превращает их в волевые свойства личности – обобщенные и закрепленные способы психической регуляции действий и поступков. Физкультура и спорт являются мощным средством воспитания волевых качеств, которые помогают справляться с трудностями жизни. Поэтому желательно, чтобы все молодое поколение прошло школу физкультуры и спорта и стало в результате крепким физически и духовно.

Для исследования эмоционально-волевой сферы личности студенток МАДИ применена методика «Шкала самооценки (личностной тревожности)»

Ч. Спилбергера. В результате проведенного исследования получены следующие данные:

- высокий уровень тревожности – 48 % (129 человек);
- средний уровень тревожности – 39 % (104 человека);
- низкий уровень тревожности – 13 % (35 человек);

Использована следующая оценочная шкала:

- до 30 баллов – низкий уровень тревожности;
- от 30 до 45 баллов – средний уровень тревожности;
- свыше 45 баллов – высокий уровень тревожности.

Низкий уровень тревожности составил 13 % (35 человек) из числа испытуемых. У девушек, имеющих низкий уровень тревожности, часто наблюдается вялость, медлительность, данная деятельность, как правило, их мало интересует. В этой ситуации девушкам необходимо «встряхнуться» и приступить немедленно к интенсивной физической работе.

Средний уровень тревожности составил 39 % (104 человека) из числа испытуемых. В данной ситуации, по мнению психологов, студенткам нужно воспитывать в себе адекватную уверенность в своих силах, стремление бороться и достигать поставленных целей и оптимального уровня эмоционального возбуждения, способность произвольно управлять своими мыслями и чувствами [7, 10, 11, 14].

Высокий уровень тревожности наблюдается у 48 % (129 человек) из числа испытуемых студенток. Надо отметить, что данный показатель в последнее время постоянно увеличивается и это происходит в период зачетно-экзаменационной сессии. Студенткам необходимо научиться управлять своими эмоциями и чувствами, особенно в неблагоприятных психических состояниях. Необходимо создавать условия для формирования психической саморегуляции. Психическая саморегуляция – это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов. В процессе беседы со студентками выяснилось, что испытуемые

студентки, имеющие высокий уровень тревожности, сильно переживают по поводу неудач в решении различных и в том числе актуальных жизненных задач. И здесь очень полезно переключение на что-либо другое, не связанное с предметом переживаний. В данной ситуации желательно использовать приемы релаксации и физические упражнения, направленные на саморегуляцию эмоционального состояния. С этой целью были разработаны комплексы психофизической тренировки.

4. С целью изучения особенностей переживаний актуальной ситуации и причин высокой тревожности у студенток МАДИ в период пандемии и в процессе занятий по физической культуре и спорту был проведен «Восьмицветовой тест Люшера».

Тест Люшера относится к категории проективных методов и основан на предположении о том, что предпочтение одних цветов другим связано с устойчивыми личностными характеристиками испытуемых и особенностями их переживаний. Процедура исследования настроения позволяет выявить насколько комфортно студенткам на занятиях по физической культуре и спорту.

Процедура ранжирования цветowych карточек (от самого приятного цвета до самого неприятного) позволяет рассчитать показатели суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО). Расчет значений СО произведен по формуле А.И. Юрьева, приведенной в «Кратком руководстве по использованию теста М. Люшера» [9].

При расчете суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО) необходимо сравнивать порядок мест, которые занимают цвета при выборе испытуемыми с их «идеальным расположением».

Если СО больше 20, то это означает, что у студенток преобладают отрицательные эмоции, доминирует плохое настроение, наличествуют неприятные переживания. И таких у нас оказалось 10 % из числа испытуемых.

Если СО от 18 до 10, это говорит о том, что эмоциональное состояние у студенток в норме и таковых наблюдается 46 % из числа респондентов.

Если СО от 8 до 0, то у испытуемых студенток преобладают положительные эмоции и таких оказалось 44 %.

Интерпретация цветовой ассоциации.

1. Синий цвет (или № 1). Этот цвет предпочитают (выбирают в качестве наиболее приятного) чувствительные, впечатлительные, но в то же время спокойные и уравновешенные люди. Они также отличаются утонченностью и хорошим эстетическим развитием, имеют потребность в глубоком личностном, а не поверхностном общении. Синий цвет в процессе эксперимента выбрали 10 % студенток из числа испытуемых.

2. Зеленый цвет (или № 2). Этот цвет предпочитают люди с высоким уровнем притязаний. Для них характерна озабоченность собственным статусом и положением в коллективе. Они испытывают потребность в похвале, хотят быть лучше других. Зеленый цвет на первой позиции выбрали 20 % студенток из числа испытуемых.

3. Красный цвет (или № 3). Этот цвет предпочитают активные, энергичные, деятельные люди. Обычно они оптимистичны, шумны и веселы. Красный цвет на первой позиции выбрали 15 % студенток из числа испытуемых.

4. Желтый цвет (или № 4). Этот цвет предпочитают коммуникативные люди, полные надежд, но не готовые активно действовать и склонные занимать выжидательную позицию. Этот цвет свидетельствует о том, что у человека хорошее настроение. Желтый цвет на первой позиции выбрали 10 % девушек из числа испытуемых.

5. Фиолетовый цвет (или № 5). Этот цвет предпочитают люди, у которых доминирует образное мышление, фантазии, стремление создать что-то новое, оригинальное. Фиолетовый цвет на первой позиции выбрали 25 % студенток из числа испытуемых.

6. Коричневый цвет (или № 6). Этот цвет предпочитается тревожными людьми, которые часто испытывают эмоциональный или физический дискомфорт, страх. Коричневый цвет на первой позиции выбрали 10 % участниц эксперимента из общего числа испытуемых.

7. Черный цвет (или № 7). Предпочтение черного цвета отражает негативное отношение к себе и ко всему окружающему миру, активное, резкое неприятие, протест. Черный цвет на первой позиции не был выбран ни одной участницей из числа испытуемых студенток.

8. Серый цвет (или № 0). Предпочтение серого цвета связано с инертностью и безразличием. Серый цвет на первой позиции выбрали 10 % студенток из числа испытуемых.

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что у испытуемых студенток, несмотря на высокий уровень тревожности, преобладает нормальное эмоциональное состояние, присутствуют положительные эмоции. Высокая тревожность связана с периодом зачетно-экзаменационной сессии, выражающаяся в следующих причинах: в отсутствии глубокого, а не поверхностного общения, полноценного построения коммуникативных отношений, ограничений, связанных с участием и проведением культурно-массовых мероприятий, невозможностью на практике полностью раскрыть свои умения и способности, а также эмоциональным дискомфортом, связанным со страхом за будущее, за построение своей будущей жизни.

Испытуемым студенткам были предложены комплексы упражнений, включающие элементы аутогенной, идеомоторной и психофизической тренировок. Большое внимание уделялось релаксации и развитию физических качеств, таких как гибкость, ловкость, координация движений, формирование правильной осанки и др.

Проводились теоретические занятия по темам: «Особенности формирования характера, лидерских качеств, самосовершенствования,

стрессоустойчивости», «Основы психологической подготовки физкультурников и спортсменов», «Воспитание воли, эмоций, чувств и мышления и их роль в жизни человека».

На занятиях подробно разбирались средства и приемы психосаморегуляции и устойчивого эмоционального состояния.

В процессе научного эксперимента были проведены индивидуальные и групповые беседы. В беседах с девушками им были заданы следующие вопросы: «Как Вы себя чувствуете после занятий?», «Улучшилось ли Ваше настроение?», «Понравилось ли Вам содержание занятия?», «Почувствовали ли Вы прилив сил и уверенности в себе после занятий?» и т. д.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что проведенная работа по физической культуре и спорту способствует формированию положительной динамики психических и физических показателей, а значит, улучшает психическое и физическое здоровье у студенток МАДИ.

Выводы и практические рекомендации

1. Результаты, полученные по методике «Мотивация к успеху» Т. Элерса, показали, что большинство испытуемых студенток МАДИ ставят перед собой высокие жизненные цели и задачи (слишком высокий уровень мотивации составил у 20 % и умеренно высокий мотивации у 38,5 % респондентов) по сравнению со средним уровнем мотивации (39,5 %) и низким уровнем мотивации (2 %). Студентки со средним уровнем мотивации выбирают для себя наиболее легкие жизненные цели и задачи, учатся, как правило, удовлетворительно, стараются избегать стресс-факторы. Студентки, имеющие очень высокий уровень мотивации (20 % из числа испытуемых) очень сильно переживают неудачи, испытывают высокий уровень стресса во время учебной сессии. Студентки с низким уровнем стремления к достижению успеха (их количество составило 2 %), как правило, недовольны

учебой в МАДИ, не стремятся успешно учиться, пропускают занятия и лекции.

Результаты реализации экспериментальной программы позволяют сделать вывод о том, что студенткам необходимо работать над повышением уровня мотивации и становлением объективных жизненных целей и задач. Необходимо формировать уверенность в своих силах и способностях, а также формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

2. Интеллект – это многоуровневая организация познавательных сил, охватывающая процессы, состояния и свойства личности. Интеллект у студенток МАДИ изучался с помощью фрагмента теста Айзенка. Для оценивания математических и лингвистических способностей в процессе эксперимента были предложены словесный субтест (20 заданий) и математический субтест (50 заданий).

По полученным показателям можно сделать вывод о том, что большинство испытуемых студенток имеют уровень интеллекта выше среднего – 43 % из числа испытуемых и высокий уровень интеллекта – 22 %. В сумме показатели выше среднего и высокого уровня – 65 % значительно превышают показатели ниже среднего и низкого уровня интеллекта – 35 %.

Способность к самоконтролю за быстротой, временем, усилиями и точностью движений позволяют студенткам с высоким и выше среднего уровнем интеллекта уверенно чувствовать себя при выполнении сложно-координационных упражнений по физической культуре и спорту. Следовательно, необходимо создавать условия для тренировки памяти, внимания, восприятия и мышления с помощью специально отобранных средств и методов физической культуры и психологии.

3. Для исследования эмоционально-волевой сферы личности у студенток МАДИ применена методика «Шкала самооценки личностной тревожности» Ч. Спилбергера. По полученным результатам можно сделать

вывод о том, что высокий уровень тревожности составил больший процент респондентов (48 % – 129 человек из числа испытуемых). Важно отметить, что этот показатель резко вырос в период зачетно-экзаменационной сессии, по сравнению с исследованиями, проведенными в 2019 г. Средний уровень личностной тревожности составил 39 % (104 человека), а низкий – 13 % (35 человек). По полученным результатам мы можем сделать вывод о том, что в данной ситуации очень важны мероприятия по регуляции неблагоприятных психических состояний. В процессе беседы со студентками выяснилось, что испытуемые часто берут на себя решение слишком многих задач, игнорирующих объективную реальность. В случае чрезмерного волнения нужно снизить уровень мотивации в той деятельности, по поводу результата которой студентки волнуются. И здесь очень полезно переключение на что-то другое, не связанное с предметом переживаний, желательно с использованием приемов релаксации и физических упражнений, направленных на саморегуляцию эмоционального состояния.

4. Восьмицветовой тест Люшера позволил определить, что зачетно-экзаменационная сессия отрицательно влияет на уровень личностной тревожности у студенток. Однако следует отметить, что несмотря на высокий уровень тревожности, у студенток преобладает нормальное эмоциональное состояние и присутствуют положительные эмоции. Это говорит о том, что студентки готовы путем саморегуляции преодолевать отрицательные состояния и устранять причины, вызывающие их. Основные причины, как показало тестирование, выражаются в отсутствии глубокого, а не поверхностного общения, полноценного построения коммуникативных отношений, ограничения, связанные с участием и проведением культурно-массовых мероприятий, невозможность на практике полностью раскрыть свои возможности и способности, а также эмоциональный дискомфорт, связанный со страхом за будущее, за построение своей будущей жизни.

5. В результате проведенного научного исследования разработаны следующие практические рекомендации по проведению занятий по физической культуре и спорту. Желательно, чтобы теоретические занятия включали в себя следующие темы: «Значение темперамента в формировании индивидуальной деятельности человека», «Особенности формирования характера», «Особенности становления лидерских качеств», «Пути самосовершенствования», «Становление стрессоустойчивости», «Основы психологической подготовки физкультурников и спортсменов», «Роль и значение эмоций и чувств, воли и мышления в жизнедеятельности человека». В практические занятия необходимо включать упражнения на релаксацию, элементы аутогенной и идеомоторной тренировок, психомышечной тренировки и воспитанию физических качеств, таких как гибкость, ловкость, координация движений, быстрота, выносливость, воспитание правильной осанки и т. д.

Полученные результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что разработанная и реализованная экспериментальная методика по физической культуре и спорту способствует формированию положительных психических состояний, стабилизации положительных эмоций у студенток МАДИ, через непосредственную активизацию процесса их психосаморегуляции.

Список источников

1. Аристотель. О душе: Соч. в 4-х т. – Москва: Мысль, 1976. – т. 1.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 351 с. – (Мастера психологии). – ISBN 978-5-91180-928-7. – EDN TOGNGV.
3. Кудрявцева, О. В. Формирование осознанной индивидуальной саморегуляции двигательных действий в процессе физического воспитания школьников / О. В. Кудрявцева, Е. Е. Биндусов, М. В. Соловых // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 65-67. – EDN SXECEQ.
4. Малкин, В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – Москва : Физкультура и Спорт, 2008. – ISBN 978-5-278-00839-2. – EDN QWAYVV.

5. Морозова, С.А. Злитесь, чтобы не болеть! Как наши эмоции влияют на наше здоровье / С.А. Морозова. – Москва: Никая, 2020. – 152 с.
6. Могучий, Антон. Тренажер для мозга. Методики агентов спецслужб – развитие интеллекта, памяти и внимания / Антон Могучий. – Москва: Издательство АСТ, 2010. – 320 с.
7. Максимов, А.М. Как оказывать первую психологическую помощь. Заметки психофилософа / А.М. Максимов. – Москва: Питер, 2021. – 320 с.
8. Пуни, А.Ц. Формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях / А.Ц. Пуни // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: хрестоматия; сост. И.П. Волков. – СПб: Питер, 2002. – С. 219.
9. Руководство по использованию восьмицветного теста Люшера / Сост. О.Ф. Дубровская. - Изд. 4., испр. - Москва : Когито-Центр, 2001. – 63с.
10. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие / Л. К. Серова. – Москва : Советский спорт, 2007. – 116 с. – ISBN 978-5-9718-0240-2. – EDN YKXZEN.
11. Филяев, Михаил. Изнанка психосоматики. Мышление PSY2.0 / Михаил Филяев, Лана Боева. – Москва: Издательство АСТ, 2020. – 256 с.
12. Хекалов, Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция : Учеб. пособие для студентов физкультур. вузов / Е. М. Хекалов. – [2. изд.]. – Москва : Сов. спорт, 2003. – 61 с. – ISBN 5-85009-819-4. – EDN QXGJJB.
13. Холмс, Светлана. Практический мозгоштурм. Прокачай свой интеллект / С. Холмс. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 288 с.
14. Sarason I.Q., Shearin E.N., Sarason B.R., Pierce Q.R. A brief measure of social support: practical and Theoretical implication // *Soumal of Social and Personal Rtlationships*. 1987, Vol.4. p. 497-510.

References

1. Aristotel', *O dushe (About the soul)* Op. in 4 volumes, volume 1, Moscow, Mysl, 1976.
2. Il'in E.P., *Psikhologiya sporta (Psychology of sports)*, Saint Petersburg, Piter, 2010, 351 p.
3. Kudryavtseva O. V., Bindusov Ye. Ye, Solovykh M. V. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2019, no. 10, pp. 65-67.
4. Malkin V.R. *Upravleniye psikhologicheskoy podgotovkoy v sporte (Management of psychological training in sports)*, Moscow, Fizkul'tura i Sport, 2008, 194 p.
5. Morozova S.A. *Zlites', chtoby ne bolet'! Kak nashi emotsii vliyayut na nashe zdorov'ye (Get angry so you don't get sick! How our emotions affect our health)*, Moscow, Nikeya, 2020, 152 p.

6. Moguchiy Anton, Trenazher dlya mozga. Metodiki agentov spetssluzhb – razvitiye intellekta, pamyati i vnimaniya (*Brain trainer. Methods of intelligence agents - development of intelligence, memory and attention*), Moscow, Izdatel'stvo AST, 2010, 320 p.
7. Maksimov A.M. Kak okazyvat' pervuyu psikhologicheskuyu pomoshch'. Zametki psikhofilosa (*How to provide psychological first aid. Notes of a psychophiler*), Moscow, Piter, 2021, 320 p.
8. Puni A.TS. *Sportivnaya psikhologiya v trudakh otechestvennykh spetsialistov: khrestomatiya*, St. Petersburg, Peter, 2002, P. 219.
9. Comp. Dubrovskaya O.F. Rukovodstvo po ispol'zovaniyu vos'mitsvetnogo testa Lyushera (*Guide to using the eight-color Luscher test*), Moscow, Kogito-Tsentr, 2001, 63 p.
10. Serova L.K. Psikhologiya lichnosti sportsmen (*Psychology of the athlete's personality*), Moscow, Sovetskiy sport, 2007, 116 p.
11. Filyayev Mikhail, Boeva Lana, Iznanka psikhosomatiki. Myshleniye PSY2.0 (*The wrong side of psychosomatics. Thinking PSY2.0*), Moscow, Izdatel'stvo AST, 2020, 256 p.
12. Khekalov Ye. M. Neblagopriyatnyye psikhicheskiye sostoyaniya sportsmenov, ikh diagnostika i regulyatsiya (*Adverse mental states of athletes, their diagnosis and regulation*), Moscow, Sov. Sport, 2003, 61 p.
13. Holmes Svetlana, Prakticheskiy mozgoshurm. Prokachay svoy intellekt (*Practical brainstorming. Upgrade your intellect*), Moscow, Izdatel'stvo AST, 2018, 288 p.
14. Sarason I.Q., Shearin E.N., Sarason B.R., Pierce Q.R. A briet measure of social support: practical and Theoretical implication // Soumal of Social and Personal Rtlationships. 1987, Vol.4. p. 497-510.

Рецензент: В.И. Вишнеvский, канд. пед. наук, доц., МАДИ

Информация об авторах

Соловых Марина Васильевна, канд. пед. наук, доц., МАДИ.

Морозова Ольга Викторовна, ст. преподаватель, МАДИ.

Кудрявцева Ольга Викторовна, инструктор по спорту, МУ Спортивная школа «Вымпел».

Information about the authors

Solovykh Marina V., Ph.D., associate professor, MADI.

Morozova Olga V., senior lecturer, MADI.

Kudryavtseva Olga V., sports instructor, Sports school «Vimpel»

Статья поступила в редакцию 19.10.2023; одобрена после рецензирования 12.12.2023; принята к публикации 13.12.2023.

The article was submitted 19.10.2023; approved after reviewing 12.12.2023; accepted for publication 13.12.2023.