

2. *Цветаева М.И.* Спасибо за долгую память любви. Письма к Анне Тесковой (1922– 1939). М., 2009.
3. *Цветаева М.И.* Стихотворения и поэмы. М.–Л., 1990.
4. *Шливар В.В.* Заметки о цикле М. Цветаевой «Стихи к Чехии» // *Libri Magistri*. 2015. № 2.

А.Г. Маслова

доктор филологических наук, доцент

профессор кафедры русской и зарубежной литературы и методики обучения
ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров

E-mail: ag.maslova@mail.ru

Д.В. Молчанова

магистрант 1 курса факультета филологии и медиакоммуникаций Вятского государственного университета, г. Киров

E-mail: stud142684@vyatsu.ru

УДК- 796.011.3-057.86:159.95

Формирование психологического здоровья будущих специалистов

Н.М. Медвецкая

Аннотация. Одной из актуальных задач современного профессионального образования является формирование психологического здоровья будущих специалистов. Можно условно выделить две основные стратегии психологического сопровождения учащейся молодежи (школьники, студенты вузов, профессиональных колледжей и лицеев) в процессе профессионального образования: создание оптимальных условий для личностного роста и выработка решения выхода из проблемных ситуаций [1, с.572]. Цель настоящей работы состояла в оценке влияния их значительных физических и умственных нагрузок, что

отрицательно может отразиться на функционировании их систем организма и здоровье.

Ключевые слова: физические нагрузки; здоровье; студенты; тестирование.

Одним из актуальных направлений сохранения здорового общества является обучение здоровому образу жизни всего населения. В настоящее время здоровый образ жизни (ЗОЖ) рассматривается как основа профилактики заболеваний и увеличения ожидаемой средней продолжительности жизни. Вместе с тем, по данным статистики в нашей стране 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни [3, с.123]. Тем более, что формирование ЗОЖ студентов является одним из направлений их профессиональной подготовки.

Необходимо строго учитывать, что физиологическое состояние и здоровье человека находятся в тесной связи с его психоэмоциональными состояниями и ментальными установками. В результате изучения и анализа источников информации по вопросам ЗОЖ обозначены составляющие здорового образа жизни.

В этой связи некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие психологические критерии ЗОЖ: хорошее эмоциональное самочувствие, умение управлять эмоциями, решать свои и оказывать помощь окружающим. Важное значение имеет способность человека получать и применять информацию для осуществления необходимых реакций для достижения необходимых результатов [2, с. 501].

Для достижения этой цели был использован аналитический метод, источники информации по вопросам здорового образа жизни, проведен анонимный опрос студентов на предмет их знаний и навыков о понятиях здоровья и здорового образа жизни. Из 80 студентов (60 юношей и 20 девушек в возрасте 18-20 лет) 12 кандидатов в мастера и 8 мастеров спорта, во время учебы в университете спортсмены повысили свой квалификационный уровень.

Задание включало в себя вопрос: «Способствуют ли тренинговые занятия развитию ваших социально-психологических качеств дисциплины, организованности, силы воли, ответственности?» – на что все студенты ответили утвердительно, хотя не всегда учебные занятия отвечают их интересам.

Основными задачами кафедры ТМФК и спортивной медицины являются воспитание у студентов не только необходимости соблюдения здорового образа жизни, но и обучение студентов пропаганде здорового образа жизни среди населения с использованием современных средств: поиск необходимой информации в Интернете, сбор и обработка необходимых материалов; овладение навыками самостоятельной подготовки и демонстрации мультимедийных презентаций; грамотное оформление докладов, рефератов и других научных работ.

На учебной дисциплине «Проектная деятельность в информационно-образовательной среде 21 века» студенты обучаются составлению портфолио, которое позволяет учитывать результаты, достигнутые ими в разнообразных видах деятельности: учебной, исследовательской, творческой, практической и отражает практико-ориентированный подход к профессиональному образованию.

На вопрос о совершенствовании акмеологических знаний и стремлении повысить свое педагогическое мастерство 90% студентов ответили о важности прохождения практики на учебных базах общеобразовательных школ и оздоровительных лагерях.

Профессиональная деятельность учителя физической культуры многообразна и заключается в том, что в процессе обучения и воспитания студентов он решает не только учебную, воспитательную, но и развивающую задачу обучаемых им студентов. В доступной научной и популярной литературе встречаются выводы о том, что систематические занятия физической культурой и спортом повышают уровень здоровья населения в целом. А вот спортивная деятельность с постоянными, иногда чрезмерными для

организма нагрузками предусматривает грамотную организацию как тренировочного процесса, так и режима труда и отдыха спортсменов.

Студенты, обучающиеся в вузе и систематически занимающиеся спортом, подвержены значительным физическим и умственным нагрузкам и даже неадекватным, что может негативно сказаться на функционировании систем их организма и здоровье.

С целью выявления наличия состояния тревожности у студентов университета и причин их возникновения были проведены исследования студентов с разным уровнем их физической подготовленности, что, по нашему мнению, должно быть определяющим фактором их психического здоровья.

В исследовании приняли участие студенты 3 курса факультета физической культуры и спорта (ФФК и С) в количестве 35 человек и студенты факультета социальной работы и психологии (ФСР и П) в таком же количестве.

Студенты были протестированы с использованием общедоступных методов анкетирования: определения уровней общей тревожности, а также для получения более точных данных по шкале самооценки ситуационной (реактивной) и личностной тревожности по Стильбергу.

Согласно опросника «Уровень вашей тревожности», студенты отвечали на простые вопросы, касающиеся их спокойствия, усталости, функционального состояния их вегетативной нервной системы, которые оценивались в баллах.

Общая оценка: 40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревожности; 25-39 баллов указывает на высокий уровень тревожности; 15-24 балла – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5-14 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0-4 балла – о низком уровне тревожности.

Как показали результаты, общий уровень тревожности у студентов факультета физической культуры и спорта (ФФК и С) составил 15 баллов, и в основном обусловлен средним с тенденцией к низкому уровню (49%), средним с тенденцией к высокому уровню (37%).

Интересен факт незначительных отличий по этой группе предметов от студентов факультета социальной педагогики и психологии (ФСП и П) с аналогичным уровнем.

При этом высокие уровни тревожности получены в первой группе (ФФК и К) только у 4 студентов, в отличие от группы ФСП и П – у 15 человек и, что особенно существенно, на очень высоком уровне. : 0% против 5%.

В связи с этим были проанализированы результаты более детального изучения уровней ситуативной и личностной тревожности в обеих группах. Суммарный балл уровня ситуативной и личностной тревожности в обеих группах составляет 41 и 42 балла соответственно, что нечетко отражает различия.

Распределение студентов-психологов по уровням Спилберга (в %) отразило следующие закономерности: низкий (10 и 15), средний (71 и 79), высокий (8 и 5) соответственно. Уровни со сверхвысокой тревожностью получены не были.

Выявлена определенная корреляция между уровнем личностной тревожности и уровнем ситуативной тревожности, измеренной перед очередной тренировкой ($r = 0,27$; $p < 0,05$). Между показателями личностной тревожности и уровнем ситуативной тревожности, измеряемой при экзаменационном стрессе, корреляция была достоверно выше ($r = 0,39$; $p < 0,001$). Это означает, что личностно тревожные студенты в условиях эмоционального стресса чаще проявляли повышенную ситуативную тревожность по сравнению с «низкотревожными» студентами.

Научный интерес представляет тот факт, что студенты ФФК иС по данным Спилберга с низким уровнем тревожности составили 50%, только со средним (35%) и высоким 11%.

Мы проанализировали анкеты студентов ФФК иС с высоким уровнем тревожности. В эту подгруппу вошли 2 студента и 2 студентки, которые не регулярно занимаются физической культурой и спортом, склонны недооценивать свои возможности и способности, а также имеют слабый тип высшей нервной

деятельности, что позволило студентам обратить внимание на этот факт и рекомендовать помощь психолога.

Таким образом, проведенные исследования позволяют сделать вывод, что студенты, склонные недооценивать свои возможности и способности, а также лица со слабым типом ВНД, имели тенденцию к повышенной тревожности. Как показывает практика, наиболее целесообразно использовать активные методы вовлечения студентов в практическую деятельность, требующую знаний, умений, навыков общения, убежденности, умения отстаивать свои позиции ненасильственным способом, использования социального проектирования и анализа в жизненных ситуациях.

В связи с этим воспитание жизненных компетенций у молодежи с соблюдением ими здорового образа жизни в процессе обучения является первостепенной задачей. Процесс получения значительного объема различных знаний в учебных заведениях создает высокую физическую и нервно-психическую нагрузку на учащихся, что часто сказывается на их здоровье и отношении к жизненным ситуациям.

Для соблюдения этих рекомендаций необходимо создать оптимальные условия для личностного и профессионально-психологического роста; формирования адекватных методов поведения при решении проблем; преодоления их негативных сторон и развития внутреннего потенциала для адаптации к учебной и профессиональной деятельности.

Эти стратегии могут быть реализованы при наличии научно обоснованных методов психолого-педагогического сопровождения в образовательных учреждениях. Несмотря на то, что в процессе обучения наставники стремятся сформировать позитивные личностные, социальные, коммуникативные установки, повысить устойчивость эмоциональных реакций, научить их осваивать и применять на практике приемы толерантного взаимодействия и приемы конструктивного поведения в критических ситуациях, психика у некоторых обучаемых не всегда справляется с трудностями повседневной жизни.

Здоровое функционирование личности как позитивный процесс, стремление к самореализации и самоактуализации является основой психического здоровья студентов.

Библиографический список

1. *Бабина В.С.* Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. 2015. № 11.
2. *Мазырина А.М.* Формирование у студентов ценностного отношения к здоровью // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5.
3. *Михалевич П.Н.* Общественное здоровье и здравоохранение: курс лекций. В 2 ч. Ч. 1. Минск, 2014.

Н.М. Медвецкая

кандидат медицинских наук, доцент

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

E-mail: medvetskaya.n.m@mail.ru

УДК 811.133.2

Бессоюзная связь в старопровансальских прозаических текстах

О.М. Редкозубова

Аннотация. Грамматические средства подчинения и сочинения в сложном предложении могут характеризоваться некоторыми особенностями, свойственными определенному периоду в развитии языка. Исследования памятников романских языков XI-XIII вв. показывают, что бессоюзная связь внутри сложного предложения отнюдь не является самой распространенной. В памятниках не эпического жанра процент бессоюзной связи представлен малозначительно, поэтому представляется возможным утверждать, что бессоюзная связь определена