

Трохин Д.А., Цинис А.В. Влияние физических упражнений на эмоциональное состояние студентов в экзаменационный период // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №12 (декабрь). – АРТ 310-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 37.378

Трохин Денис Алексеевич,

студент 4 курса, Высшая школа энергетики нефти и газа,
факультет «Технологические машины и оборудование»,

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Российская Федерация,

e - mail: trokhin.den@yandex.ru

Цинис Алексей Виестурович,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры
физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Российская Федерация,

e - mail: tsinis72@mail.ru

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

Аннотация: В статье рассмотрено влияние физических упражнений на эмоциональное состояние студентов в экзаменационный период

Ключевые слова: физические упражнения, эмоциональное состояние, работоспособность, успеваемость.

Trokhin Denis Alekseevich

4rd year student, higher school of oil and gas energy,
Faculty of Technological Machines and Equipment,
FSAEI of HE Northern (Arctic) Federal University
named after M.V. Lomonosov ”
Arkhangelsk, Russian Federation

Tsinis Alexey Viesturovich,

Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
physical culture and sports
Northern (Arctic) Federal University
Lomonosov", Arkhangelsk, Russian Federation,

**INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE EMOTIONAL
STATE OF STUDENTS IN THE EXAMINATION PERIOD**

Abstract: The article considers the influence of physical exercises on the emotional state of students in the examination period

Key words: physical exercises, emotional state, working capacity, academic performance.

Период экзаменов существенно отличается от всех других периодов обучения студентов в течение года. Резко увеличивается объем и интенсивность нагрузки, экзамены сопровождаются сильными эмоциональными переживаниями. Возрастает эмоциональная нагрузка, многие из студентов пребывают в состоянии стресса, возникает недостаток сна, нерегулярность питания, нарушение режима дня, и, что особенно важно – студенты почти совсем забывают о физических упражнениях, концентрируясь только на

умственном труде. У многих студентов в это время наблюдается неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение и страх, иногда даже депрессия. Все это происходит, как правило, на фоне уменьшения двигательной активности, сокращения времени пребывания на свежем воздухе, нарушения режима труда и отдыха. В комплексе данные факторы приводят к чрезмерному эмоциональному напряжению, выражающемуся в излишнем волнении, неуверенности в своих силах, а также неадекватных вегетативных сдвигах.

В этот период при средней продолжительности самоподготовки 8-9 часов в день интенсивность учебного труда повышается на 80-100%. При этом изменяются условия жизни студентов, их привычный ритм.

Во время сессии под влиянием повышенной умственной деятельности, в условиях существенных изменений процессов жизнедеятельности, отсутствие у студентов физических нагрузок ведёт к снижению их работоспособности на протяжении всего времени экзаменационной сессии. Сам процесс сдачи экзаменов отличается также значительными эмоциональными и энергетическими затратами. Даже в то время, когда студент ждёт своей очереди к экзаменатору, его психофизиологическое состояние значительно. Также при этом ухудшается общее самочувствие.

Деятельность, не требующая физических усилий и точно координированных движений, чаще всего сопровождается напряжением мышц шеи и плечевого пояса, а также мышц лица и речевого аппарата, поскольку их активность тесно связана с нервными центрами, управляющими вниманием, эмоциями, речью. Если человек быстро и долго пишет, напряжение постепенно перемещается от пальцев к мышцам плеча и плечевого пояса. Этим нервная система стремится активизировать кору

головного мозга и поддержать работоспособность. Продолжительная работа вызывает привыкание к этим раздражениям, начинается процесс торможения, работоспособность снижается, поскольку кора головного мозга больше не в состоянии справиться с нервным возбуждением и оно распространяется по всей мускулатуре. Погасить его, освободить мышцы от излишнего напряжения можно с помощью активных движений, физических упражнений.

Для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации прямо пропорциональны уровню физической подготовленности. Различные психические функции во многом зависят от определенных физических качеств.

Следовательно, должным образом организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственного труда способны непосредственно влиять на сохранение эмоционального состояния и повышение умственной работоспособности.

В экзаменационный период находят применение все формы занятий физическими упражнениями, характерные для учебной деятельности: физкультурные паузы и малые формы активного отдыха в процессе работы по подготовке к экзаменам, учебно-тренировочные и другие занятия в перерывах и после работы.

Вместе с тем, в данный период физические упражнения приносят положительный эффект только при соблюдении ряда условий.

Во-первых, большинство упражнений в перерывах и после работы должно выполняться в зоне малой мощности.

Во-вторых, как можно больше мышечных групп должно вовлекаться в активное состояние.

В третьих, нагрузка по возможности не должна быть монотонной.

В четвертых, упражнения должны приводить к невысокому, но в то же время ощутимому утомлению.

Отдельно необходимо отметить, что двигательная деятельность, вызывающая резкое обострение эмоционального состояния (соревнования, ответственные тренировки в спортивных играх, единоборствах), в период подготовки к экзаменам ведет к угнетению умственной работоспособности.

Польза физических упражнений заметно возрастает, если они сочетаются с оптимальным режимом питания и сна, соблюдением правил гигиены.

Экзаменационная пора - серьезный период обучения, связанный с повышением умственной и психической нагрузки. Этот период требует большого напряжения нервной системы и психических функций. К настоящему времени в практике физической культуры, сформировался целый комплекс средств повышения работоспособности и сохранения эмоционального состояния, который состоит из следующих видов:

- 1) физические упражнения;
- 2) использование оздоровительных сил природы - закаливание, водные процедуры, воздушные ванны и т.п.;
- 3) использование гигиенических факторов - режим труда, отдыха, питание, соблюдение правил личной и общественной гигиены и т.п.;
- 4) специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства;

5) идеомоторные, психогенные и аутогенные средства - выполнение заданий по мысленному воспроизведению движений, связанных с ними ощущений, приемы психологического настроя на выполнение движений или способствующие более быстрому и качественному восстановлению после их выполнения.

Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого почти наполовину составляют мышцы. Работа мышц создает громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии.

Нормальная жизнедеятельность организма возможна лишь при определенной организации разнообразной мышечной нагрузки, необходимой для здоровья человека постоянно. Она представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, организованных и самостоятельных занятиях физической культурой, спортом и объединенных термином «двигательная активность».

Значение некоторых групп упражнений

Группа упражнений	Воздействие упражнений на организм
Ходьба, лёгкий бег.	Умеренное разогревание организма.
Упражнения в подтягивании.	Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника.
Упражнения для ног (приседания, выпады).	Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения.

Упражнения для рук и плечевого пояса.	Увеличение подвижности, укрепление мышц.
Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед, в сторону, круговые движения).	Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов.
Маховые упражнения для рук и ног.	Развитие гибкости, подвижности суставов, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания.
Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц.	Укрепление мышц.
Бег, прыжки, подскоки.	Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ.
Заключительные упражнения.	Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму.

Проведенные исследования позволяют рассмотреть ряд вариантов проведения занятий в зачетный и экзаменационный период, каждый из которых оказывает положительное воздействие на работоспособность и психоэмоциональное состояние студентов:

- занятия проводятся раз в неделю после сдачи экзаменов.
- два занятия в неделю по 45 мин.
- два занятия в неделю по 45 мин. по возможности после экзамена.
- ежедневные занятия по 60-70 мин.

- четкая регламентация сна, питания, самоподготовки, пребывания на свежем воздухе.

Физические упражнения приводят в действие естественные резервы человека, создавая и поддерживая основу высокой работоспособности, возможность к длительному напряжению наиболее сложных функций нервной системы.

После экзамена, чтобы ускорить восстановительные процессы и снять нервное напряжение, полезно выполнить умеренные циклические упражнения.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. При этом важно, что физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления.

Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения.

Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение.

Мы проанализировали влияние физических упражнений на эмоциональное состояние студентов Высшей школы энергетики нефти и газа САФУ. в экзаменационный период. Предметом исследования являлось их самочувствие, физическое состояние и успеваемость.

Эксперимент проводился среди студентов САФУ, а именно Высшей школы энергетики нефти и газа. В эксперименте участвовало 14 студентов. Для более удобного анализа разделим студентов на две группы:

Группа 1 – 5 студентов, не занимающихся спортом ни в обычной жизни, ни в период экзаменов.

Группа 2 – 5 студентов, не занимающихся спортом в обычной жизни, но в период экзаменов использует физические упражнения.

Группа студентов, не занимающихся спортом ни в обычной жизни, ни в период экзаменов в период экзаменов отмечает повышенную тревожность, нарушение сна, вялость, утомляемость, имеют больше удовлетворительных оценок

Группа студентов, которые не занимались спортом в обычной жизни, но в период экзаменов использовали физические упражнения отмечают, в сравнении с предыдущей сессией, что они более спокойно перенесли экзаменационный период. В учебе преобладают хорошие и отличные оценки.

Оценить результаты студентам предлагалось по пятибалльной системе по критериям: эмоциональное состояние, успеваемость. Сравнительный анализ полученных данных представлен на диаграмме № 1, 2.

Диаграмма № 1

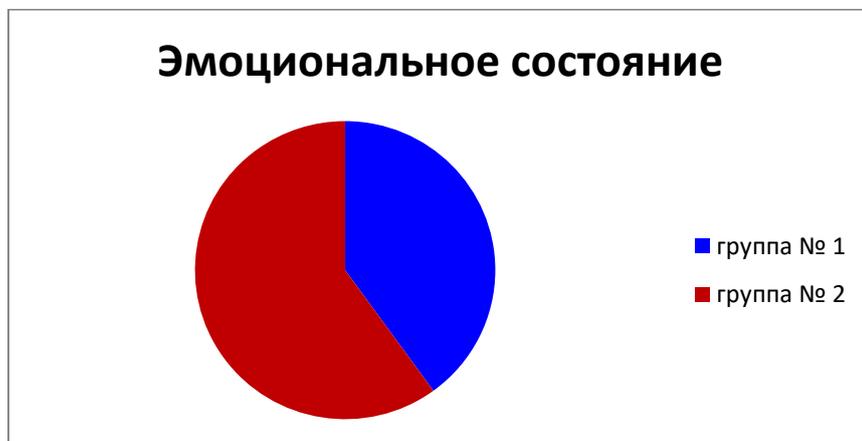
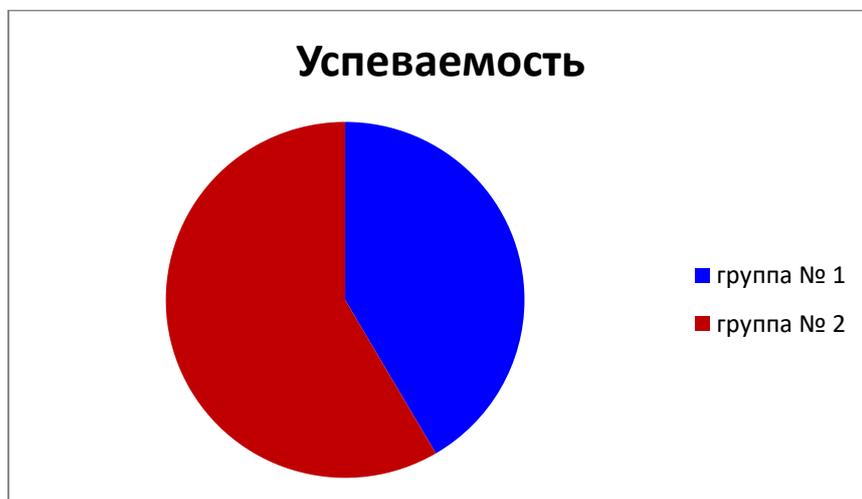


Диаграмма № 2



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе систематических занятий физическими упражнениями в экзаменационный период улучшается эмоциональное состояние, повышается успеваемость у студентов. Оптимально дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое бодрое настроение, которое служит наиболее благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления.

Полученные данные доказывают положительное влияние физических упражнений на все органы и системы организма. Это же в полной мере относится и к психоэмоциональному состоянию — повышалось настроение, общее самочувствие, активность.

Список использованной литературы:

1. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: - <http://www.bestreferat.ru/referat-307153.html>
2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: - <http://uchebnik.biz/book/281-fizicheskaya-kultura-studenta/55-48-sredstva-fizicheskoy-kultury-v-regulirovanii-psixoyemocionalnogo-i-funkcionalnogo-sostoyaniya-studentov-v-yekzamenacionnyj-period.html>
3. Психофизическое влияние в период умственных нагрузок и экзаменационной сессии. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: - http://otherreferats.allbest.ru/sport/00189253_0.html

Дата поступления в редакцию: 25.12.2019 г.

Опубликовано: 26.12.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Трохин Д.А., Цинис А.В., 2019