

*Гончарова Ю.В. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов в период экзаменационной сессии // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №2 (февраль). – АРТ 165-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 378.147**

**Гончарова Юлиана Владиславовна**

студентка 4 курса, экономический факультет

*Научный руководитель: Шамсутдинов Ш.А., к.п.н., доцент*

*Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета*

г.Стерлитамак, Российская Федерация

e-mail: [strbsu@mail.ru](mailto:strbsu@mail.ru)

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ  
СЕССИИ**

*Аннотация:* В статье рассматривается влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов в период зимней и летней экзаменационной сессии, а также выявляются основные причины и способы профилактики перенапряжения.

*Ключевые слова:* физическая культура, экзаменационная сессия, студент, эмоциональное состояние, физические упражнения.

**Goncharov Julian**

4th year student, faculty of Economics

Supervisor: Sh. Shamsutdinov, candidate of pedagogic Sciences, associate

Professor

Sterlitamak branch of Bashkir state University

Sterlitamak, Russian Federation

## **THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE EMOTIONAL STATE OF STUDENTS DURING EXAMINATION SESSION**

*Abstract:* the article considers the influence of physical culture on the emotional state of students during the winter and summer examination session, and identifies the main causes and ways to prevent overstrain.

*Keywords:* physical culture, examination session, student, emotional state, physical exercises.

Во время обучения в высшем учебном заведении у новоиспеченных студентов возникают проблемы с усвоением большого объема информации, необходимой для формирования навыков и умений, применяющихся в их будущей профессии, которые оказывают существенное влияние на их психоэмоциональное состояние. Данный факт порождает необходимость в поиске путей, которые бы смогли обеспечить эффективную адаптацию студентов в университете, особенно в периоды экзаменационной сессии. Экзамены выступают неким критическим моментом в подведении семестровых итогов, которые являются стимулом к мобилизации всех сил организма для увеличения объема, продолжительности и интенсивности

учебной деятельности. Поэтому у многих студентов в этот период времени наблюдаются отрицательные эмоции, сопровождающиеся неуверенностью в своих силах, чрезмерном волнении и страхе [1].

В период экзаменационной сессии, сопровождающейся высокой умственной деятельностью, изменения в процессах жизнедеятельности и отсутствие физических упражнений как средства эмоциональной разрядки, оказывают влияние на последовательное снижение показателей умственной и физической работоспособности студентов.

Стойкое умственное утомление совместно с нервным напряжением, наблюдающиеся у студентов после сессии, являются причиной долгой нормализации психофизических показателей, улучшить которые помогает физкультурно-спортивная деятельность. Она способствует улучшению слухового аппарата, остроты зрения, обоняния, а значит и оптимального состояния психоэмоциональной сферы. Делая физические упражнения, студентам важно уделять внимание упражнениям, направленным на способность к растяжке, которая способствует правильному распределению физической нагрузки по телу, так как у людей с высоким негативным эмоциональным состоянием и перенапряжением данная функция нарушена.

Кроме того, важно уметь управлять своим телом, то есть держать осанку правильно, поскольку позвоночник совместно с его физиологическими изгибами играют одну из ведущих ролей в жизнедеятельности человека, поэтому находясь в постоянном сидячем положении, студентам особенно важно полноценно расслаблять свои мышцы, а также рационально выполнять любые двигательные действия.

Существенное значение при регулировании психоэмоционального состояния имеет правильное дыхание, особенно при выполнении физических упражнений, так как выдох снижает тонус коры головного мозга, а вдох –

повышает. Одним из действенных упражнений считается вдох с задержкой дыхания, сопровождающийся напряжением мышц, а затем выдох с их расслаблением [2].

Помимо вышперечисленного, улучшить свое психоэмоциональное состояние, студенты могут ежедневно самостоятельно занимаясь физическими упражнениями, активным отдыхом и оздоровительной ходьбой [3]. На этом этапе важно подобрать правильную нагрузку и распределить её по мышцам, а также применять уже технически освоенные движения, избегая при этом ярких эмоциональных состояний. Кроме того, студентам важно не употреблять различные антидепрессанты и транквилизаторы, которые сокращают силы человека, блокируя железы внутренней секреции и ухудшая способность мозга производить для организма естественные стимуляторы.

У многих студентов процессы по восстановлению психоэмоционального состояния проходят неполноценно, поэтому на основе рис. 1 рассмотрим основные причины и профилактики функционального и психического перенапряжения.

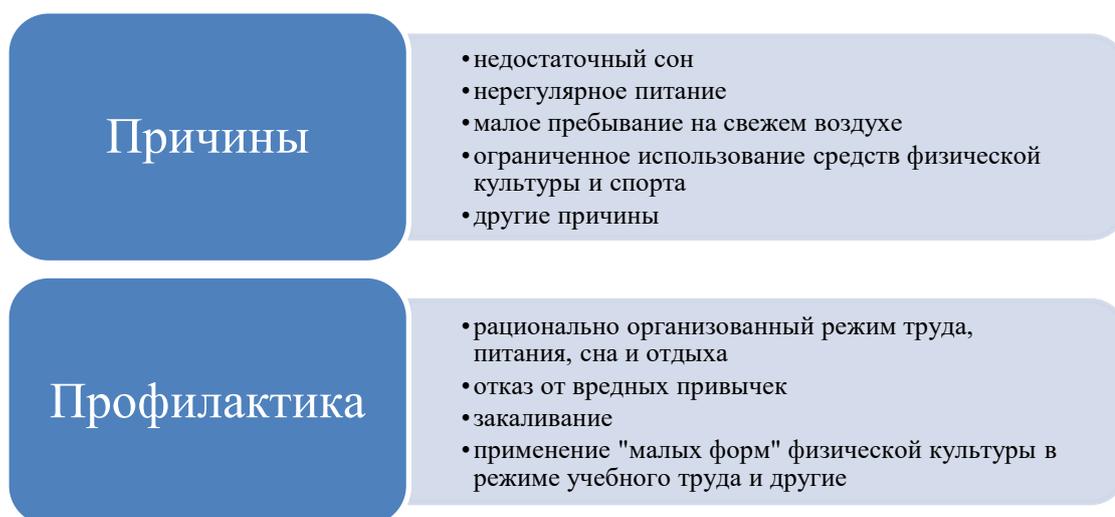


Рисунок 1. Причины и профилактики перенапряжения

Итак, в большей степени от уровня физической подготовленности зависит устойчивость организма к воздействию учебных нагрузок, особенно проявляющаяся в условиях эмоциональных напряжений [4].

Таким образом, экзаменационный период для студентов является одним из основных факторов перенапряжения, сопровождающийся дефицитом времени и характеризующийся повышенной ответственностью. Поэтому важным элементом для увеличения показателей умственной и физической работоспособности на данном этапе считается правильно организованное физическое воспитание студентов.

#### **Список использованной литературы:**

1. Дворкина Н. И. Эмоциогенные факторы, влияющие на студентов вуза физической культуры в период экзаменационной сессии // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2017. №1 (193). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsiogennye-factory-vliayuschie-na-studentov-vuza-fizicheskoy-kultury-v-period-ekzamenatsionnoy-sessii> (дата обращения: 25.11.2018).
2. Слепова Л.Н., Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Карнаухова Я.В. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии // Студенческий научный форум. 2014. №6. С. 32-33.
3. Астахов Н. Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента // Молодой ученый. — 2018. — №46. — С. 409-411. — URL <https://moluch.ru/archive/232/53887/> (дата обращения: 25.11.2018).
4. Богородицкий И. Б., Бородаенко В. Н., Соловьев А. Ю. Особенности влияния экзаменационных сессии на физическую подготовленность студентов // Современные проблемы права, экономики и управления . - 2015. - №1. - С. 177-183.

**Дата поступления в редакцию: 15.02.2019 г.**

**Опубликовано: 22.02.2019 г.**

**© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник»,  
электронный журнал, 2019**

**© Гончарова Ю.В., 2019**