

*Колосов Григорий Николаевич, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск*

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕГРУЗКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: Самая большая нагрузка на нервную систему у студентов происходит во время сессии. В данной работе мы постарались определить значимость физических упражнений для профилактики перегрузки нервной системы и перенапряжения организма студентов в период экзаменационной сессии.

Целью статьи является раскрытие значимости физических упражнений и нагрузки для профилактики стрессовых ситуаций во время экзаменационной сессии.

Основной задачей данной работы является ориентация студентов на использование физических упражнений, активного образа жизни в целях профилактики стрессовых ситуаций во время экзаменационной сессии.

Основные методы исследования: теоретический разбор и обобщение научно-методической литературы.

Ключевые слова: сессия, студенты, физические упражнения, стресс, перегрузка, тестирование, анализ результатов, перенапряжение, здоровье.

Abstract: The biggest stress on the nervous system of students occurs during the session. In this paper, we have tried to determine the importance of physical exercises for the prevention of nervous system overload and overstrain of the body of students

during the examination session.

The purpose of the article is to reveal the importance of physical exercise and exercise for the prevention of stressful situations during the examination session.

The main objective of this work is to focus students on the use of physical exercises, an active lifestyle in order to prevent stressful situations during the examination session.

Main research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature.

Keywords: session, students, physical exercises, stress, overload, testing, analysis of results, overexertion, health.

Если у студента появляются долги во время семестра, то перед экзаменом появляется сильное волнение и беспокойство. В этой связи обучающиеся испытывают недосыпание и переживания, которые оказывают очень неблагоприятное, негативное влияние, сказывающиеся на состоянии здоровья. Это непосредственно связано с уменьшением эффективности трудоспособности, а беспокойство, недостаток сна и стресс могут привести к очень тяжелым последствиям.

Студент, обладающий высоким уровнем физической подготовки, может справиться с экзаменами и зачетами намного легче и экономичнее в затрате энергии. Сессия считается импульсом для стимуляции нашей долговременной и оперативной памяти, укрепление прочности запоминания материала и легкости его воспроизведения. Однако с ее приближением обучающиеся страдают от нарушения питания и режима отдыха.

Несомненно, начало обучения для студентов является самым трудным моментом, когда обучающиеся должны найти мотивацию, чтобы подготовиться себя. Однако некоторым людям это сделать очень сложно, поэтому нужны другие методы, чтобы их способность к работе была такой же эффективной.

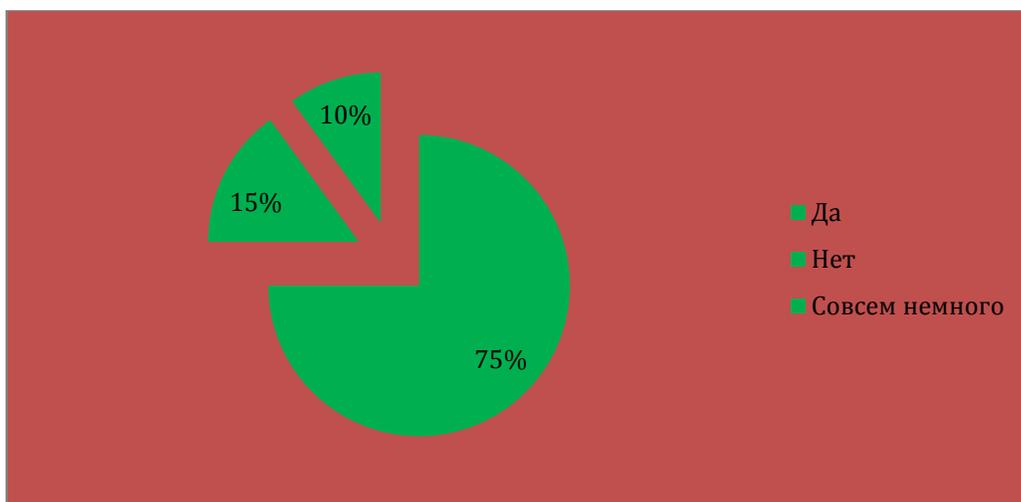
Физические упражнения способствуют восстановлению работоспособности. Сеченов, занимавшийся данным исследованием, впервые аргументировал, что работоспособность восстанавливается при смене работы одних мышц трудом других. Этот принцип лег в основу организации психической деятельности. Грамотно подобранная физическая нагрузка обладает возможностью оказывать высокое влияние на сохранение и повышение умственной работоспособности [1].

В течение дня необходимо осуществлять самостоятельные физические упражнения. С их помощью в полушариях головного мозга возникает «доминанта движения», которая благоприятно сказывается на состоянии дыхательной, сердечнососудистой и опорно-двигательной систем.

Все высшие учебные заведения стремятся сформировать хорошие условия для формирования высококвалифицированных специалистов. Необходимо создать условия для насыщенного и интенсивного учебного года без перегрузок. Для достижения этой цели необходимо использовать разнообразные средства физической культуры. Которые будут способствовать поддержанию стабильной и высокой работоспособности студента [2].

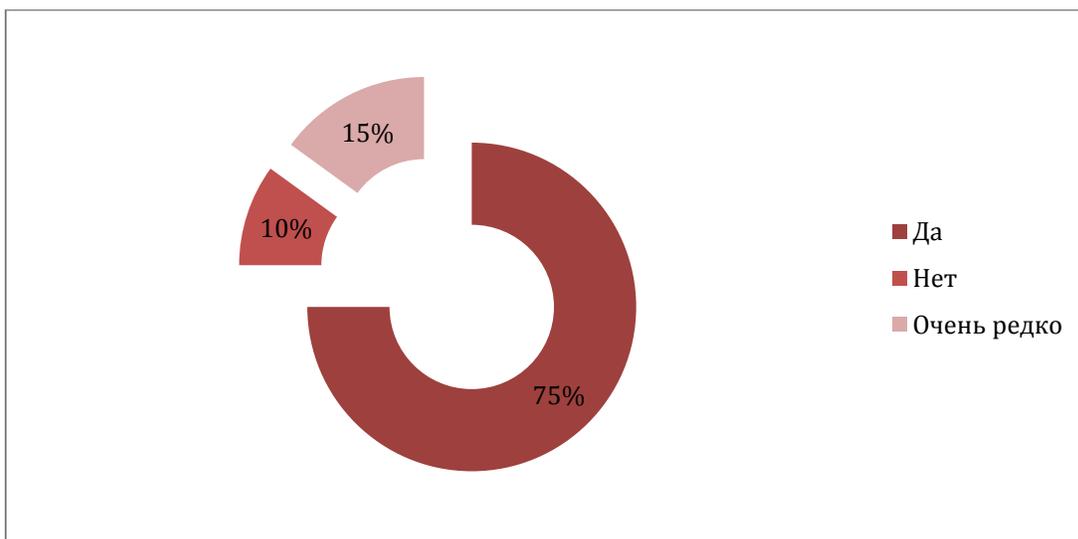
В данной работе мы затронули тему профилактики перегрузок во время экзаменационной сессии. Опрос проводился у двадцати студентов Петрозаводского государственного университета.

Диаграмма 1. Испытываете ли вы волнение в период экзаменационной сессии?



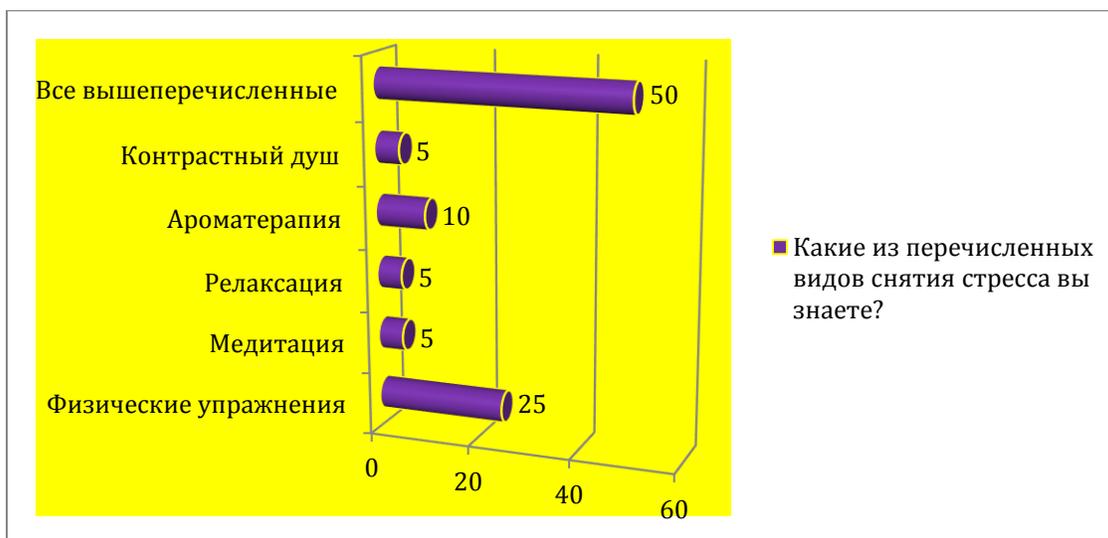
Подавляющее большинство (75%) студентов испытывают волнение перед экзаменационной сессией, 15% респондентов утверждают, что у них нет волнения, и только 10% немножко переживают.

Диаграмма 2. Страдаете ли вы недосыпом в период экзаменационной сессии?



В диаграмме 2 мы наблюдаем аналогичные данные - (75%) студентов страдают бессонницей в период сессии, 10% респондентов утверждают, что у них крепкий сон, и только 10% изредка не могут заснуть.

Диаграмма 3. Какие из перечисленных видов снятия стресса вы знаете?



В Диаграмме 3 видно, что ровно половина опрошенных студентов знают все вышеперечисленные методы снятия стресса, и это, безусловно, хороший показатель.

Диаграмма 4. Как вы считаете, могут ли физические нагрузки помочь при борьбе со стрессом?

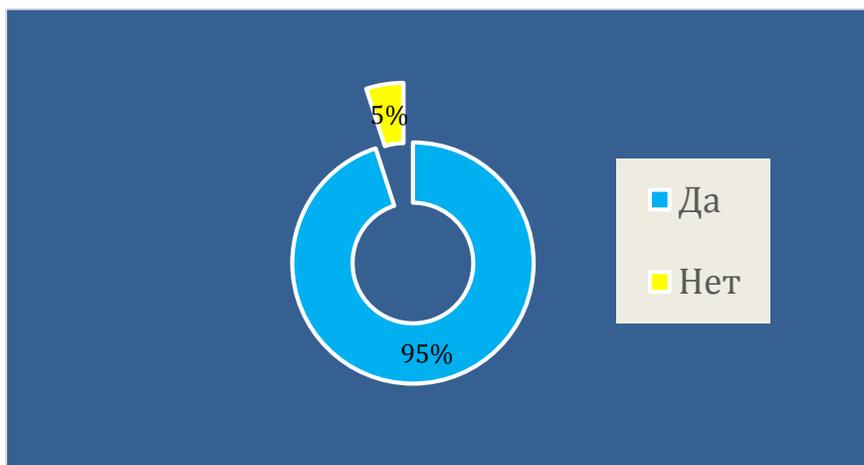
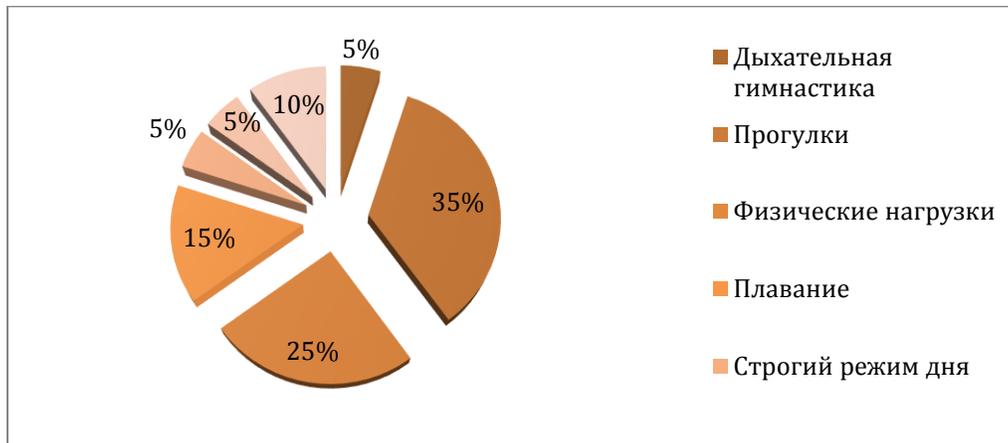


Диаграмма 4 демонстрирует твердые и правильные знания респондентов о положительном влиянии физических нагрузок в борьбе со стрессом.

Далее в работе мы просили студентов ответить на вопрос – «Есть ли у них методы борьбы со стрессом?», и, как оказалось, у каждого есть свой метод. Нас это заинтересовало, и мы попросили респондентов перечислить известные им способы борьбы со стрессом в период экзаменационной сессии.

Диаграмма 5. Какие способы борьбы со стрессом вы используете?



Как показывает Диаграмма 5, активный образ жизни для борьбы со стрессом, то есть прогулки на свежем воздухе (35%) и физические нагрузки (фитнес, тренировки, лыжи, коньки и т.д.) (25%) и плавание (15%) выбирают 75% студенческой молодежи, что доказывает эффективность спортивной направленности в данном направлении.

Студенты, обучающиеся в университете, могут получить качественное образование, но для этого они должны поддерживать высокий уровень работоспособности. Для достижения этой цели обучающая деятельность должна быть правильно организована. Также необходимо систематически использовать элементы физической культуры в образовательной деятельности, которые помогают учащимся поддерживать свои рабочие навыки в течение всего учебного года. Необходимо выполнять ряд различных упражнений для поддержания своего физического состояния, что позволит не тревожиться, не волноваться перед экзаменами и зачетами. Профилактика перегрузки помогает студентам лучше чувствовать себя перед сессией и зачетами, что позволит им лучше учиться, готовиться к экзаменам и намного легче воспринимать информацию.

Библиографический список:

1. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В.,

Филимонова С.И. К 76 Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие/ Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. –464 с.

2. Солодовник, Е.М. Дисциплина «Физическая культура и спорт» как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности студентов вуза [Текст] / Е.М. Солодовник // Перспективы науки. - Тамбов, 2022. - №1(148). - С.104-108.