

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

Кузнецова Ирина Борисовна,

*старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»,
ЮРИУ РАНХиГС при Президенте РФ,
г. Ростов-на-Дону;*

Астанина Ирина Алексеевна,

*студент факультета «Государственное и Муниципальное управление»,
ЮРИУ РАНХиГС при Президенте РФ,
г. Ростов-на-Дону*

Бугаева Надежда Юрьевна,

*студент факультета «Государственное и Муниципальное управление»,
ЮРИУ РАНХиГС при Президенте РФ,
г. Ростов-на-Дону*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ

Аннотация. Статья посвящена вопросам актуальности проблемы такого состояния во время сессии, как депрессивное, и возможности его ликвидации путём применения определённых методик. Здесь будет выявлено основание возникновения депрессии, а так же будут предложены рекомендации по повышению трудоспособности студента.

Ключевые слова: экзамен, работоспособность, сессия, депрессия.

На сегодняшний день мы можем отчётливо наблюдать, насколько стали велики изменения нашего ритма жизни. Это вызывает необходимость в высоких требованиях касательно физического состояния, а так же в специалисте, который был бы гибок к постоянным из-

менениям в обществе. Подобная задача возлагается на вузы.

В ходе процесса обучения организм студента сталкивается не только с неравномерно распределёнными нагрузками, но и с постоянно растущим напряжением, равно как проверками на прочность. Вследствие чего сни-

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

жается функциональная неизменность к физической и эмоциональной нагрузкам, а так же происходит усиление отрицательного влияния малоподвижного образа жизни на мышечную деятельность организма в виде его ослабления. Ко всему прочему, нарушаются режимы труда и отдыха, сна и питания, происходит интоксикация, катализатором которой являются вредные привычки. Возникает общее утомление организма, которое впоследствии перерастает в переутомление. [1] Таким образом, вышеперечисленные факторы негативно сказываются на студенческой трудоспособности.

Экзаменационная сессия является самой напряжённой порой в течение учебного процесса, из-за подведения итогов учебной деятельности за время семестра. Ставится вопрос: «Соответствует ли студент уровню вуза?», а так же решается, будет ли учащийся получать стипендию. Сессию можно причислить к сильным

эмоциогенным факторам из-за неоднозначности её исхода. По причине многократности воспроизводства экзаменационных ситуаций, сопровождаемых индивидуальным эмоциональным переживанием, эмоциональная интенсивность становится доминантным состоянием. Экзамены выступают детерминированной стимуляцией повышения объёмов, протяжённости, усиленности учебной деятельности, выражаясь мобилизационным моментом для студенческого организма. Учащиеся, имеющие низкую успеваемость, находятся в гораздо большем напряжении, чем те, у кого она выше. Нетренированный, слабоуспевающий студент подвержен к большим вегетативным сдвигам в процессе усиления состояния напряжения. А студент, который имеет уровень тренировки порядком выше, отличается экономичными функциональными сдвигами, возвращающимися к нормальным показателям гораздо оперативнее.

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что способность организма к устойчивости перед эмоционально напряжённым учебным трудом напрямую зависит от степени физической подготовки.

Трудоспособность студента складывается из специальных навыков, умений, знаний, а также физических, психофизических, физиологических особенностей вкуче со специальными качествами, необходимыми в определённом виде деятельности. Ко всему прочему можно отметить её зависимость с потенциалом студента, адекватной не только степени мотивации, но и поставленной цели. [2]

К числу процедур, которые способствуют увеличению учебной трудоспособности студентов в период экзаменационной сессии и одолению таких износков, как психоэмоциональный и функциональный, относятся:

1. Систематическое изучение учебного материала в течение

учебного семестра, а не только во время сессии;

2. Планомерная организация умственного труда;

3. Стабильность в поддержании эмоционального фона;

4. Организованность личного труда студента, в частности сна и отдыха;

5. Сведение к минимуму проявление вредных привычек;

6. Физкультурные занятия для сохранения организма в таком состоянии, как оптимальная физическая тренированность.

Приведённые процедуры имеют положительное влияние на показатели работоспособности студента в период сессии, что позволяет минимизировать возможность возникновения депрессивного состояния учащегося. Депрессия является недолговременным снижением психоэмоционального самочувствия. При этом она может развиться до формы срыва здоровья, особенно если становится умеренной или тяжёлой. Такое со-

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

стояние отрицательно сказывается на работоспособности, выполнении социальных ролей и даже может привести к суициду. Ежегодно заканчивают жизнь самоубийством 900000 человек, в том числе учащиеся в возрасте 15–29 лет. [3]

При всех индивидуальных особенностях студентов необходимо сказать об общем списке рекомендаций, предупреждающих депрессию. Для профилактики рекомендуется применение строгого режима дня, наличие любимого хобби, грамотное распределение умственных и физических нагрузок, поддержание здорового образа жизни, а так же занятия физической культурой и спортом. Именно последние рекомендации выделяются своей универсальностью, удобством,

простотой и малозатратностью. Благоприятное влияние выражается в улучшенном физическом состоянии организма, низкой степени тревожности, повышенной трудоспособности, хорошем внешнем виде (повышенной самооценке).

С учётом всего вышеизложенного можно прийти к следующему выводу: взаимосвязь между здоровьем студента и его трудоспособностью является прямой. Состояние обучающегося влияет на степень успешной реализации в учебных и производственных деятельности. Поэтому важно отметить благотворное влияние физической культуры, как основополагающего условия для ведения здорового образа жизни и сохранения ума в работоспособном состоянии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Социально-биологические основы физической культуры. Учебное пособие // под ред. Я.Н. Гулько. – М.: МГСУ, 1996.
2. Дианов Г.О. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и физического состояния студентов // Дианов Г.О., Лукин Ю.Л. // Проблемы и перспективы современной науки. – 2009. – Т. 2. – Вып 1.

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

3. Депрессии. Информационный бюллетень. – 2017 – №369 // ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacenter/factsheets/fs369/ru> (дата обращения: 20.05.19).