

## ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНОВ ПО СРЕДСТВАМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Джомаладинова З.Р., магистрантка 1 курса  
факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель – Азизова Р. И.,

старший преподаватель, доцент

Наманганский Государственный Университет, Узбекистан

*Ключевые слова:* физическая активность, физическая нагрузка, психологическая нагрузка, стрессовая реакция, учебный стресс.

*В данной работе рассматривается проблема возрастания психологической нагрузки, и усиление стрессовых состояний современных студентов, а доля физических нагрузок значительно уменьшена. Это привело к снижению адаптивных свойств организма молодых людей и ухудшения их психоэмоционального состояния.*

**Введение.** В статье рассматривается проблема высокой психологической нагрузки на студентов. Обучение в университете сопряжено с необходимостью социально-психологической адаптации не только к условиям и специфике высшего заведения, но и к особенностям коммуникации в новом социуме. Стрессовые состояния в этот период вызывают следующие факторы: высокие умственные нагрузки, несоблюдение оптимального чередования учебной деятельности и отдыха, отсутствием интереса к отдельным дисциплинам, низкой успеваемостью, конфликтными ситуациями, неблагоприятными условиями жизни. Наличие эмоционального напряжения и в меж экзаменационные дни свидетельствует о том, что экзаменационная сессия сопровождается непрерывным, хроническим стрессом. Последствием такого стресса может являться невроз. В свою очередь, к стрессу приводят ссоры, неудачи и другие события жизни, которые психиатры обозначают как психические травмы. Период

обучения оказывает значительное влияние на формирование личности, поэтому проблемы психического здоровья студентов весьма актуальны.

Цель работы. Изучение технологий улучшения работоспособности студентов в период экзаменов посредством физических упражнений.

#### **Результаты исследования.**

В исследовании участвовали молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет, которые в большей степени подвержены данному состоянию. В ходе проведения опроса большинство студентов жаловались на ощущения усталости, апатии, потери интереса и какой либо мотивации, чувство одиночества. У 10% опрошенных студентов возникали суицидальные мысли. Однако стало ясно, что снизить психическую нагрузку можно путем проведения физических упражнений в групповой форме.

У многих студентов на фоне нагрузки и повышенных требований развивается стресс. Как выясняют психологи, стресс в жизни студента – явление совсем не редкое, многие молодые люди подвержены этой болезни, особенно в период сессии или сдачи экзаменов. Эмоциональное напряжение у студентов начинается по крайней мере за 3-4 дня до начала сессии и сохраняется на всем ее протяжении даже в самые спокойные дни. Наличие эмоционального напряжения и в межэкзаменационные дни свидетельствует о том, что экзаменационная сессия сопровождается непрерывным, хроническим стрессом.

Как выясняют психологи, стресс в жизни студента – явление совсем не редкое, многие молодые люди подвержены этой болезни, особенно в период сессии или сдачи экзаменов. Эмоциональное напряжение у студентов начинается по крайней мере за 3-4 дня до начала сессии и сохраняется на всем ее протяжении даже в самые спокойные дни. Период обучения оказывает значительное влияние на формирование личности, поэтому проблемы психического здоровья студентов весьма актуальны.

Физическая культура – социальная деятельность, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психических и физических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Занятие спортом раскрывает в человеке разные его стороны, помогает сохранять устойчивую позицию в обществе. Физическая культура раскрывает потенциальные возможности человека, дисциплинирует и способствует формированию личностных качеств: коммуникабельность, выносливость, устойчивость к негативным факторам среды, уверенность в себе, решительность, способность преодолевать трудности. Интересный факт, после большого количества умственных нагрузок снять усталость помогает небольшая физическая нагрузка, разминка.

Ценность предмета физической культуры в вузах обусловлена ещё и тем, что он мотивирует студента заниматься спортом и физическим самообразованием и после окончания учебного заведения. Это касается и аспектов физического воспитания, спортивного совершенствования. Важным средством на пути к самосовершенствованию является устойчивая мотивация быть здоровым.

Предмет физической культуры является довольно специфическим по сравнению с другими. Базовым отличием является именно формирование мотивации студента, его интереса к собственному физическому воспитанию.

Физическая культура является, несмотря на относительно низкую посещаемость в сравнении с другими предметами, уникальным и специфическим предметом в системе высшего образования. В сочетании с теоретическим материалом дисциплина может являться сильным формирующим фактором в развитии личности студента.

Социальная адаптация студентов и установление устойчивого эмоционального фона студента, несомненно, должны быть в числе первостепенных задач физической культуры. Многие исследователи заостряют внимание на необходимости наличия теоретического курса в дисциплине «физическая культура».

Студенты, находясь под мощным влиянием информационных потоков, обрушивающихся на них посредством СМИ, Интернета и псевдотренеров фитнес-клубов, нуждаются в квалифицированном и научно обоснованном взгляде на занятия спортом и питание, что вполне может обеспечить теоретический курс в рамках физической культуры в соответствующих учебных заведениях.

**Заключение.** Для нормального функционирования человеку необходим определенный объем физических и социальных компонентов, таких, как пища, воздух, солнечный свет, отдых, движение и т.п. Интересный факт, после большого количества умственных нагрузок снять усталость помогает небольшая физическая нагрузка, разминка.

Необходимо формировать положительный образ предмета для большей заинтересованности в нём студента, так как современный мир диктует всё более быстрый ритм жизни и не все студенты вузов осознают необходимость эмоциональной разгрузки и отдыха от напряжённой интеллектуальной деятельности, что может привести в отдельных случаях к сильному переутомлению и различным срывам. Положительная динамика в успеваемости зависит от общего состояния здоровья и относительной эмоциональной стабильности, что само по себе может являться проблемой для студенческой молодёжи. Физическая культура непосредственно влияет на оба вышеуказанных аспекта здоровья личности, что несомненно доказывает её значительную роль в системе высшего образования.

Однако, как любой аспект образования и мира вообще, физическая культура как предмет должна находиться в непрерывном процессе развития, совершенствования и обновления, чтобы поддерживать интерес и у преподавателей, и у студентов.

### **Библиографический список:**

1. Бостанова, Л.Ш. Психологические особенности особенности посттравматических стрессовых расстройств / Л.Ш. Бостанова, А.С. Богатырева, Д.Д. Акбаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 494–499.

2. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.- практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2015. — Ч. 2. — С. 31–34.

3. Кооль, М. В. Формирование ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни в процессе занятий по физической культуре / М. В. Кооль // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 83–86.

## TECHNOLOGY FOR IMPROVING STUDENTS' PERFORMANCE DURING EXAMS BY MEANS OF PHYSICAL EXERCISES

**Jamaladinova Z. R.**

**Keywords:** *Physical activity, physical activity, psychological stress, stress response, learning stress.*

*In this paper, the problem of increasing psychological stress and increasing stress conditions of modern students is considered, and the proportion of physical activity is significantly reduced. This led to a decrease in the adaptive properties of the body of young people and the deterioration of their psycho-emotional state.*