

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПОВЫШЕНИЕ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СГУГИТ ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

Евгений Александрович Митрохин

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел. (913)755-86-47, e-mail: kaf.fizkult@ssga.ru

Ольга Олеговна Крыжановская

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел. (913)902-68-98, e-mail: kaf.fizkult@ssga.ru

В статье рассматривается влияние занятий физическими упражнениями на повышение мыслительной активности и снятие психоэмоционального напряжения у обучающихся. Приводятся исследования зависимости состояния обучающихся от физической нагрузки.

Ключевые слова: обучающиеся, эмоции, сессия, физическая нагрузка.

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON STUDENTS IMPROVING MENTAL AND EMOTIONAL ACTIVITY DURING EXAMS

Evgeny A. Mitrokhin

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Senior Lecturer, Department of Physical Training, phone: (906)995-87-21, e-mail: mig3672@mail.ru

Olga O. Kryzhanovskaya

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Senior Lecturer, Department of Physical Training, phone: (913)902-68-98, e-mail: kaf.fizkult@ssga.ru

The article considers the influence of physical exercises on the increase of mental activity and the removal of psychoemotional stress of students. The paper presents the study of the dependence status of students on physical activity.

Key words: students, emotions, session, physical activity.

Эмоции – это внутренняя основа процессов, регулирующих внешнее поведение человека в напряженных ситуациях. Эмоция страха, возникающая в критической или страшной для человека обстановке, обеспечивает преодоление этой опасности методом активирования рефлексов организма, которые проявляются во время резкого изменения окружающей среды, например, учащения дыхания или сердцебиения, а также напряжения мышц тела.

Также, в тревожных ситуациях страх может принять разрушительные формы, вызвать панику, оцепенение или даже бегство от опасности. Но многие даже не подозревают, что страх, который человек сдерживает и подавляет на протяжении долгого времени, может сделать человека больным не только в моральном, но и в физическом плане.

Напряженные и критические ситуации сопровождают человека на протяжении всего существования. Уже во время обучения в школах возникают переживания по поводу сдачи экзаменов, обучаемые постоянно подвергаются стрессам, связанными с хорошим закрытием сессии, молодых людей часто тревожат их отношения со сверстниками и личная жизнь, взрослых – конфликтные напряженные ситуации на службе и дома. С каждым годом на человека накладывается все больше ответственности, следовательно, и постоянно увеличивается возможность возникновения перенапряжения и стрессов. А вследствие такого перенапряжения могут развиваться различные тяжелые болезни, например, бесплодие, экзема или же ожирение.

Цель исследования – определить влияние занятий физическими упражнениями на повышение мыслительной активности и снятие психоэмоционального напряжения у обучающихся Сибирского государственного университета геосистем и технологий (СГУГиТ) во время сдачи экзаменов.

Способы и материалы использованные для выполнения исследования: общетеоретический анализ и обобщение сведений научно-методической литературы, наблюдение и опрос обучающихся СГУГиТ.

Человечество обычно связывает свои заболевания с целым рядом внешних факторов, совершенно не беря во внимание состояние психики и ее влияние на здоровье полностью всех жизненно важных систем человеческого организма. Эмоциональный фон является важной составляющей, и представляет собой отношение человека к ежедневным фактам, происходящим вокруг него. Эмоции, часто способствуют появлению таких неприятных ощущений, как, спазмы в животе, учащение биения сердца, шум в ушах, головная боль, напряжение мышц тела.

Повышенный темп жизни в современном индустриальном и деловом обществе непрерывно держит нас в состоянии повышенной напряженности, которое воздействует и на поведение, и на эмоциональный фон, и на жизненную точку зрения восприятия ситуаций. Люди начинают становиться нервными и склонными действовать под влиянием внезапных побуждений.

Психологическая перегрузка, как правило, связана с профессиональной деятельностью, и от нее невозможно спрятаться. Часто этой деятельностью является выполнение трудной интеллектуальной работы, общение с людьми, преподавание и обучение в школах или высших учебных заведениях.

Эмоциональное напряжение отражается почти на всех сторонах жизнедеятельности, на самочувствии, на качестве жизни. Оно также оказывает воздействие на процесс овладения новыми знаниями, на тело и интеллект людей. Хотелось бы обратить внимание на огромное влияние эмоциональных переживаний на развитие личностных качеств и рассудок.

От эмоционального состояния напрямую зависит память, внимательность, увлеченность и так далее. Оно может осуществлять побуждающее действие в познавательной области жизнедеятельности.

Эмоциональное напряжение – это резкое повышение производства энергии организмом. Излишняя энергия затрудняет внутренний контроль поведения, грозит высокой вероятностью совершения нерационального, разрушительного для личности, воздействия. Таким образом, эмоциональное напряжение человечество расценивает как своеобразное невыносимое состояние, которое необходимо остановить как возможно быстрее.

Все эмоции, которые переживает человек, постоянно оказывают физиологические перемены в его теле. При неярко выраженных эмоциональных переживаниях, соматические модификации проявлены не столь резко: не достигая грани осознания, они зачастую не замечаются нами. Однако не нужно недооценивать значимости аналогичных неосознанных процессов для человека. Возможное пролонгированное отрицательное действие на эмоциональный фон человека, даже умеренной интенсивности, небезопасно и проявляется в физических либо душевных расстройствах. Отрицательные эмоции порождают такие физические симптомы, как головные боли, бессонница и переутомление, и это зачастую способствует возникновению расшатанного умственного состояния, такого как волнение, подавленность либо нервозность.

Физическая культура считается многоцелевым эффективным лекарственным средством для улучшения деятельности мозга, нормализации психического состояния человека, противостояния психологическим перегрузкам организма, выработки позитивного эмоционального фона и улучшения творческой и общественной деятельности.

Физические упражнения и занятия ими – это универсальный эффективный инструмент для улучшения работы мозга, нормализации психического состояния человека, противодействия нейропсихической перегрузке организма и формирования положительного эмоционального фона, улучшения личной инициативы, творческой и социальной активности [1].

Физические упражнения являются особым пусковым механизмом, гарантирующим руководство жизненными процессами и поддержку постоянства внутренней среды. А, следовательно, физические упражнения необходимо расценивать не только как интересное времяпровождение, но и в качестве способа сохранения хорошего самочувствия и настроения.

Физические упражнения требуют затрат как физических, так и психических ресурсов человека. Основные принципы при занятиях спортом – это дозированность, которая развивает адаптационные возможности организма.

При регулярной физической нагрузке стабилизируется состояние ключевых нервных процессов – увеличивается возбудимость при усиленных процессах торможения организма, формируются тормозные реакции при патологических проявлениях высокой возбудимости. Физические упражнения формируют новую, динамическую форму привычек, что содействует сокращению либо исчезновению аномальных проявлений.

Оптимальная дозированная мышечная работа повышает общий эмоциональный фон человека, формируя стабильное жизнерадостное расположение духа, что содействует улучшению интеллектуальной деятельности и является значимым превентивным инструментом против переутомления. Присутствие постоянных, дозированных физических нагрузок, улучшает состояние нервной системы и кровоснабжение всех органов. Происходит сбалансированность нервных процессов, так как налаживаются процессы возбуждения и торможения. Во время занятий физическими упражнениями человек получает заряд хорошего настроения и укрепляет свой организм, формируется продолжительная способность бороться со стрессом на протяжении всего дня.

В противном случае, при нехватке физической деятельности, происходит недополучение питательных веществ органами, уменьшается степень работоспособности серого вещества головного мозга, которое отвечает за работу жизненно важных систем организма. Как следствие, прослеживается снижение совокупных защитных сил организма или же повышение риска появления разных болезней.

Но, конечно же, дозированные физические упражнения повышают эффективность только при соблюдении определенных условий. Эффект проявляется только при оптимальных нагрузках, когда группы мышц, которые выполняют противоположные анатомические функции, включены в работу. Также положительный эффект может быть более выражен на фоне большей, но невысокой степени усталости, чем при слабой.

Для проведения исследования по изучению данной проблемы были привлечены обучающиеся СГУГиТ в количестве 100 человек. В опросе приняли участие 60 % – девушек и 40 % – юношей в возрасте от 18 до 24 лет (рис. 1).

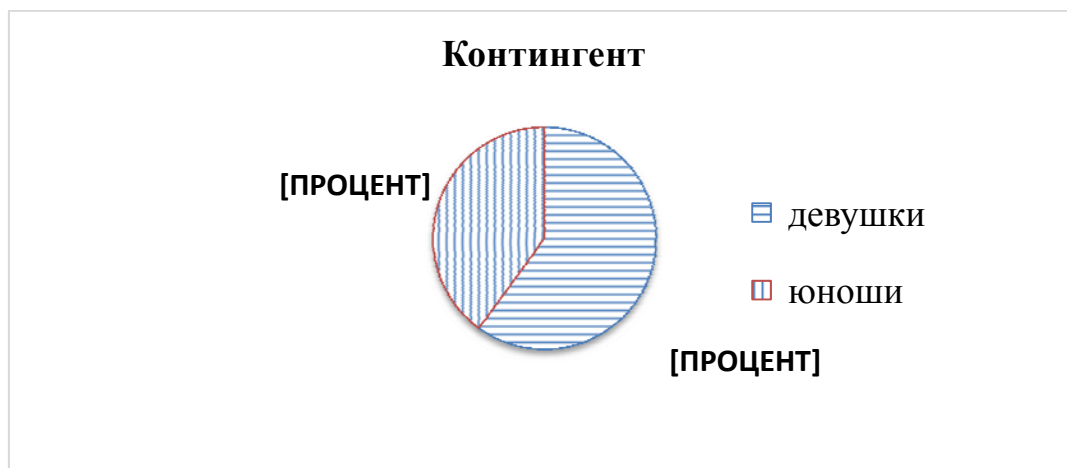


Рис. 1. Половой состав участников опроса

По результатам анкетирования можно установить, что абсолютно здоровым себя не считает ни один из опрошенных обучаемых, здоровье удовлетворительно – у 63 % респондентов, здоровье слабое – у 29 %, плохое – у 8 % (рис. 2).

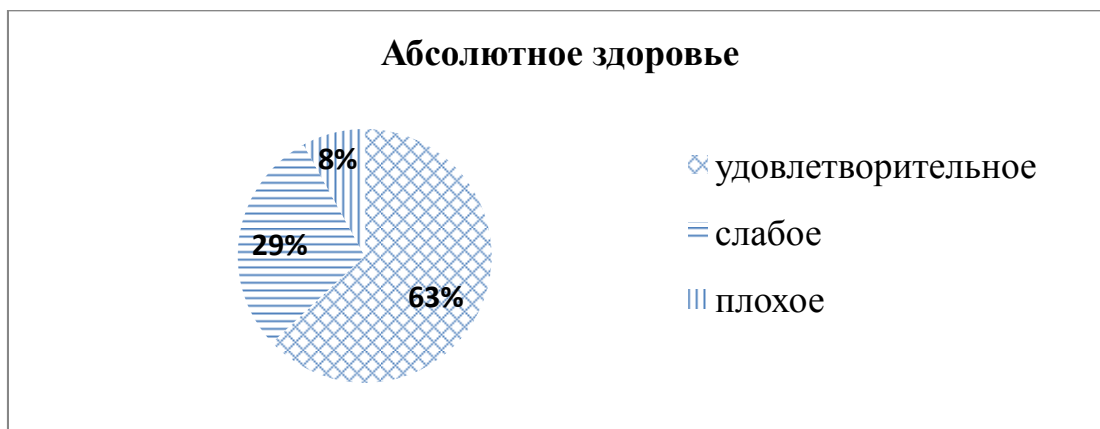


Рис. 2. Ответы респондентов о состоянии здоровья

Также по результат опроса 60 % обучаемых считают свой уровень физической подготовленности отличным, 30 % – хорошим и 10 % – низким (рис. 3).

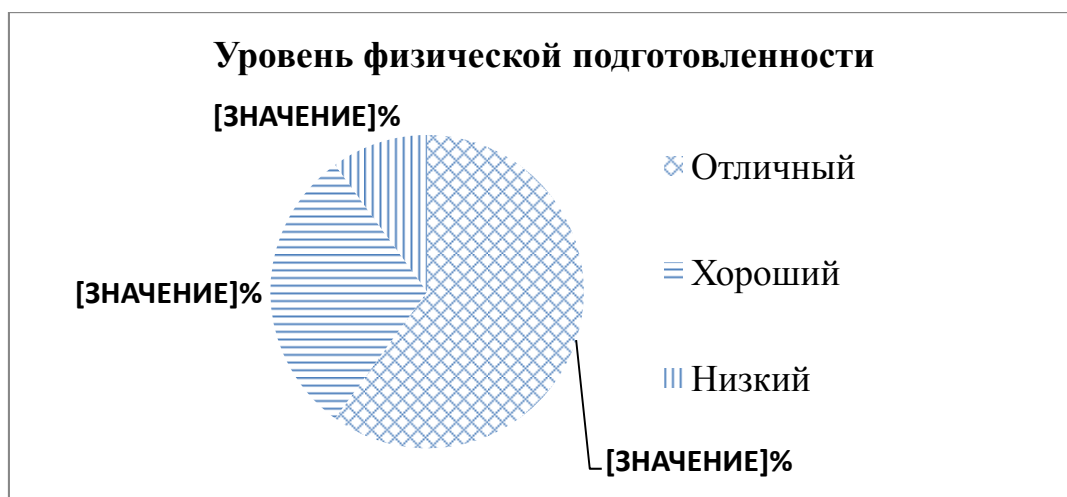


Рис. 3. Ответы респондентов о регулярности занятий физкультурой во время сдачи экзаменов

Исследования среди обучающихся СГУГиТ, показали, что только 20 % респондентов регулярно занимаются спортом во время сдачи экзаменов. 50 % – занимаются периодически, когда позволяет время, а 30 % – предпочитают занятия за компьютером или чтение литературы.

На вопрос о том «Как вы считаете, влияют ли занятия физическими упражнениями на вашу мыслительную активность?» ответы обучающихся распределились следующим образом: 60 % – ответили утвердительно, 10 % – отрицательно, 30 % – не знают точного ответа (рис. 4).

На вопрос о том «помогают ли занятия физическими упражнениями снять психоэмоциональное напряжение во время сдачи экзаменов и зачетов?» ответы

обучающихся были следующие: 70 % – ответили утвердительно, 10 % – отрицательно, 20 % – не знают (рис. 5).



Рис. 4. Ответы респондентов о влиянии занятий физкультурой
эффективность мыслительной активности

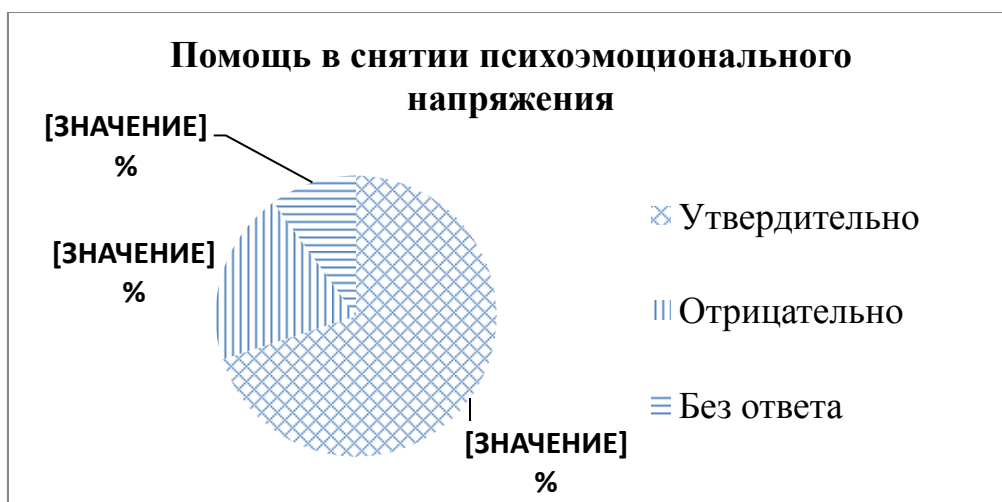


Рис. 5. Ответы респондентов о влиянии физических упражнений снять
психоэмоциональное напряжение во время сдачи экзаменов

Сессия – это своего рода критический момент у всех обучающихся. Процесс сдачи экзаменов можно охарактеризовать значительными эмоциональными и физическими потерями энергии организма. Поэтому в течение экзаменов обучающимся необходимо осуществлять какую-либо психологическую и физическую разгрузку организма. Недостаток сна и нервные переживания также не позволяют работать нейронам мозга в полную силу, что может сказаться на результатах экзаменов.

В свою очередь, занятия спортом и выполнение физических упражнений приводит к увеличению синтеза и освобождению передатчиков нейронов и нейротрофических факторов, а эти реакции могут быть объединены с неогенезом, процессом создания новых кровеносных сосудов и восстановлению тканей организма человека. Данный факт считается призывом к действию, который побуждает исследователей принимать во внимание значимость понимания неврологии физических упражнений и ее вклада в спортивную науку.

Анкетирование обучающихся СГУГиТ показало, что большая часть осознает важность занятий физическими упражнениями в экзаменационный период. Но, также отмечает, что у них присутствует недостаток времени для проведения регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

По результатам анализа анкетирования и проведения наблюдений можно прийти к выводу, что влияние занятий физическими нагрузками на психическое, эмоциональное и физическое состояние человека очень велико. Занятия спортом и физической культурой приводят к положительному изменению способностей организма, гармоничному развитию личности и служат барьером для возникновения заболеваний. С помощью физических нагрузок улучшается состояние памяти, мышление и способность логического рассуждения.

Ведение активного образа жизни – это инвестиция в свое будущее физическое и умственное благополучие.

Физическая культура никак не меньше значима, чем соблюдение здорового правильного рациона питания и полноценного отдыха. Она не только предупреждает возникновение множества болезней, но и положительно воздействует на психоэмоциональное состояние человека.

Более того, необходимо отметить, что физические нагрузки могут быть полезны в любом возрасте, будь то ребенок дошкольного возраста, подросток, взрослый человек или же пенсионер.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. – М.: Альфа-М, 2012. – 352 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
3. Долженко Л. Анализ физического здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи. Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ: мат. Межд. Науч. Конгресса, 24–25 сентября 2008г. ГУФВС. Кишнев: ГУФВС, 2008. С. 143–146.
4. Карасева Т.В., Нарядова Ю.В. Особенности формирования здорового образа жизни студентов с ослабленным здоровьем средствами физической культуры. Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в 21 веке: мат. междунар. науч. конгресса, 12–14 мая 2011 г. Ч. 2. М.: Издатель НЦЗД РАМН, 2011. С. 27–29.
5. Физическая культура и здоровье: Учебное пособие / А. В. Тимушкин. – Балашов: Изд-во "Николаев", 2014. – 120 с.

© Е. А. Митрохин, О. О. Крыжановская, 2019