

УДК 378.178

**ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ
В УСЛОЖНЕННЫХ УСЛОВИЯХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



**MENTAL STATES OF STUDENTS
UNDER COMPLEX CONDITIONS OF STUDYING ACTIVITY**

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Сапегина Дарья Викторовна

студентка группы 23-КБ-ПР1,
Институт компьютерных систем
и информационной безопасности,
Кубанский государственный технологический университет
D_sapegina@mail.ru

Аннотация. В данной статье исследуется влияние экзаменационного периода на состояние и работоспособность студентов. Авторы обращают внимание на интенсивность учебных занятий, физическую и умственную активность во время подготовки к экзаменам, а также последствия этого периода для общего функционального состояния студентов. Описывается влияние физических и эмоциональных факторов, таких как ограничение физической активности, нарушение сна и эмоциональная тревога, на организм студентов. Также рассматривается влияние умственной нагрузки на сердечно-сосудистую систему и физическое состояние. В заключение авторы указывают на необходимость оценки и прогнозирования эмоциональной устойчивости студентов перед экзаменами, а также на важность уделения внимания отдыху и общему физическому состоянию в период учебных испытаний.

Ключевые слова: экзаменационный период, сессия, студенты, физическое состояние, умственная активность, эмоциональная устойчивость, отдых, стресс.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Sapegina Daria Viktorovna

Student of group 23-KB-PR1,
Institute of Computer Systems
and Information Security,
Kuban State Technological University
D_sapegina@mail.ru

Annotation. This article examines the influence of the examination period on the condition and performance of students. The authors pay attention to the intensity of study sessions, physical and mental activity during preparation for exams, as well as the consequences of this period for the general functional state of students. The influence of physical and emotional factors, such as limitation of physical activity, sleep disturbance and emotional anxiety, on the body of students is described. The effect of mental stress on the cardiovascular system and physical condition is also considered. In conclusion, the authors point out the need to assess and predict the emotional stability of students before exams, as well as the importance of paying attention to rest and general physical condition during the period of academic tests.

Keywords: examination period, session, students, physical condition, mental activity, emotional stability, rest, stress.

Экзамены – это неотъемлемая часть учебного процесса, они вынуждают студентов не только углубленно изучать материал, но и оценить свои знания и понимание предмета. Ведь именно результаты экзаменов формируют оценку успеваемости студента, влияют на его будущую академическую карьеру и поведение на рынке труда. Каждый студент стремится проявить свои знания, умения и навыки во время экзамена, поэтому перед сессией нередко происходит повышение интенсивности учебных занятий, увеличение объема учебного материала, а также более глубокое погружение в предметную область.

Экзаменационные сессии представляют собой испытание, которое требует от студента не только знания теоретического материала, но и умения анализировать, решать задачи, принимать решения в условиях ограниченного времени. В этот период студенты могут достигать пика своей умственной активности, максимально концентрируя свое внимание на изучении предметов и подготовке к экзаменам. Продолжительные сессии самообразования, длинные часы, проведенные за учебниками и конспектами, стремление запомнить и применить важнейшие моменты изучаемого материала – все это сопровождается чувством ответственности и напряжения, поскольку итоги сес-

сии могут повлиять на дальнейшую учебу и профессиональное развитие студента. В период сессии интенсивность учебного труда от 86–100 % при средней продолжительности самообразования 8–9 часов в день [1].

Во время подготовки к экзаменам и во время самих экзаменов происходит интенсивная умственная активность, чрезмерное ограничение физической активности, нарушение здорового сна (поверхностный, беспокойный сон), эмоциональная тревога. Эти факторы могут привести к перегрузке нервной системы, негативно сказывающейся на общем состоянии и на сопротивляемости организма. Кроме того, после сложного умственного напряжения, приема большого объема информации во второй половине дня, студенты могут испытывать состояние легкой депрессии и плохого настроения. Психическое напряжение влияет на деятельность в разной степени, но в некоторых случаях оно может сильно разрушить эмоциональное состояние, нарушить психические функции и, в итоге, негативно отразиться на эффективности и надежности деятельности. Поэтому перед экзаменами важно оценить и прогнозировать эмоциональную устойчивость студентов.

Сразу после экзаменационной сессии наблюдается не только снижение общего функционального состояния, но и различные изменения в активности организма студента. Уменьшается устойчивость организма к физической активности, ведь период перед экзаменами зачастую связан с интенсивными учебными нагрузками и меньшим временем на физические упражнения. Однако повышение уровня профессионально важных интеллектуальных качеств личности компенсирует это снижение.

Это объясняется тем, что интенсивный образовательный процесс стимулирует различные аспекты познавательной деятельности. Например, занятия по изучению материала тренируют зрительно-моторное восприятие, решение задач и сочинение эссе развивают логическое мышление, а запоминание большого объема информации требует от студентов активации долговременной и оперативной памяти.

Важно также отметить, что время, которое студенты тратят на отдых и питание, может измениться в период экзаменов. Недостаток активности и увеличение времени на учебу могут отразиться на общем физическом состоянии, особенно если не уделять должного внимания питанию и отдыху. Повышенное потребление кофеина и чая также может негативно сказаться на организме, усугубляя общую физическую усталость.

При умственной нагрузке происходят незначительные изменения в работе сердечно-сосудистой системы. Наблюдается расширение кровеносных сосудов головного мозга, сужение периферических артерий в ногах и расширение сосудов внутренних органов. Эти сосудистые реакции являются характерными для мышечной работы. Кратковременная интенсивная умственная активность приводит к увеличению частоты сердечных сокращений и замедлению их работы на длительное время.

Поэтому во время подготовки к экзаменам необходимым является чередование физической и умственной деятельности [2].

Средствами физического воспитания можно добиться оптимизации эмоционального состояния у высоко тревожных студентов физические нагрузки нужно использовать в качестве обязательной профилактики у студентов [3, 4].

Регулярные утренние упражнения способствуют улучшению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, а также улучшению работы пищеварительных органов. Они также способствуют более продуктивной деятельности коры головного мозга. Совмещая утреннюю гимнастику с водными процедурами, мы получим эффективное средство увеличения физической выносливости, формирования воли и закалки организма.

Физкультурные перемены являются доступной формой обеспечения активного отдыха студентов и повышения их учебного процесса. Известно, что после трех учебных занятий умственная работоспособность учащихся начинает снижаться. Для поддержания высокой деятельности в течение дня необходимо вводить физические упражнения в расписание обучения, чтобы привнести свежесть и новые энергетические ресурсы.

Учитывая изменение уровня работоспособности студентов в течение учебного дня, рекомендуется проведение физкультурной паузы длительностью 10 минут после 4

часов занятий, а также пяти минут каждые 2 часа самостоятельной подготовки, когда возникают первые признаки усталости. Важно, чтобы пауза проводилась в хорошо проветриваемом помещении. Физические упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы стимулировать работу органов и систем организма, которые не активировались во время учебных или самостоятельных занятий.

Микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминутки) полезны в связи с тем, что в умственном труде студентов в силу воздействия разнообразных факторов возникают состояния отвлечения от выполняемой работы, которые относительно непродолжительны (1–3 минуты). Поэтому полезными бывают микропаузы, заполненные динамическими (бег на месте, приседания, сгибание и выпрямление рук в упоре и т.п.) или упражнениями, которые состоят из пяти циклов энергичного сокращения и напряжения мышц сгибателей и разгибателей конечностей и туловища.

В заключение, говоря о важности физической культуры для студентов, мы можем отметить, что она не только положительно влияет на физическое здоровье и академические показатели, но также способствует развитию позитивного настроения. Физические нагрузки положительно влияют не только на развитие мышечной системы, но и на психологическое состояние, работоспособность и умственные способности [5, 6]. Также можно отметить, что вне зависимости от того, насколько напряженной может быть учебная сессия, она является неотъемлемой частью увлекательной студенческой жизни. От студентов зависит, смогут ли они открыть для себя новый мир, где выполнение задач будет качественным и без лишнего стресса, а бессонные ночи будут исключены, сохраняя при этом здоровье и хорошее настроение.

Литература

1. Бусарова К.В. Использование средств физического воспитания для повышения работоспособности студентов в период сессии. – URL : <https://elib.pnzgu.ru/files/eb/doc/RglUlyxIBJT.pdf> (дата обращения 02.06.2024).
2. Писнова Е.В. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период / Е.В. Писнова, В.П. Голомолзина. Ульяновский ГСХА. – С. 110–112. – URL : <http://lib.ugsha.ru:8080/bitstream/123456789/4119/1/2010-05-110-112.pdf> (дата обращения 22.06.2024).
3. Питкин В.А. Физическая культура как способ преодоления стресса у студентов / В.А. Питкин // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12. – № 3(44). – С. 75–77.
4. Питкин В.А. Физические нагрузки как профилактика стресс у студентов первокурсников / В.А. Питкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7(221). – С. 255–259.
5. Черемных Н.А. Влияние физической культуры на эффективность учебной деятельности студентов / Н.А. Черемных, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 430–432.
6. Еременко В.Н. Влияние физических упражнений на умственную производительность студентов / В.Н. Еременко, А.А. Левченко // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 507–512.

References

1. Busarova K.V. Using physical education means to improve students' performance during the session. – URL : <https://elib.pnzgu.ru/files/eb/doc/RglUlyxIBJT.pdf> (date of the application 06/02/2024).
2. Pisonova E.V. Condition and performance of students during the examination period / E.V. Pisonova, V.P. Golomolzhina. Ulyanovsk State Agricultural Academy. – P. 110–112. – URL : <http://lib.ugsha.ru:8080/bitstream/123456789/4119/1/2010-05-110-112.pdf> (date of the application 06/22/2024).
3. Pitkin V.A. Physical culture as a way to overcome stress in students. Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. – 2023. – Vol. 12. – № 3(44). – P. 75–77.
4. Pitkin V.A. Physical activity as a prevention of stress in first-year students / V.A. Pitkin // Scientific notes of the University named after. P.F. Lesgafta. – 2023. – № 7(221). – P. 255–259.

5. Cheremnykh N.A. The influence of physical culture on the effectiveness of students' educational activities / N.A. Cheremnykh, V.A. Pitkin // The science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 430–432.
6. Eremenko V.N. The effect of physical exercise on students' mental performance / V.N. Eremenko, A.A. Levchenko // In the collection: Physical culture and sports in higher educational institutions: current issues of theory and practice. a collection of articles based on the materials of the national scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the formation of the Department of Physical Education of the Kuban State Agrarian University. – Krasnodar, 2020. – P. 507–512.