



ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОДЫ

Колесникова Виктория Эдуардовна

студент

Лобанова Альфия Талгатовна

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье обсуждается важность оптимизации физических упражнений перед экзаменом и экзаменом для студентов. Изучаются различные методы организации физической активности, включая короткие тренировки, занятия на свежем воздухе и техники релаксации. Также анализируются рекомендации по включению физических упражнений в учебный процесс, а также их влияние на психологическое состояние учащихся. Поэтому студентам и преподавателям предлагаются практические советы по оптимизации физической подготовки в условиях интенсивных нагрузок.

Ключевые слова: физическая активность, оптимизация, предэкзаменационный период, экзаменационный период, стресс, когнитивные функции, продуктивность, занятия на свежем воздухе, релаксация, студенты.

Задача: Изучить влияние регулярных занятий спортом на уровень стресса перед экзаменом у студентов. Определите, какие виды физической активности наиболее эффективны для снижения тревожности и улучшения общего психоэмоционального состояния перед экзаменами. Исследовать взаимосвязь между частотой тренировок, интенсивностью и уровнем стресса. Выявить возможные механизмы влияния физической активности на нервную систему и когнитивные функции учащихся при подготовке к экзаменам.

Преимущества физической активности довольно широки, начиная с того факта, что спорт полезен для сердца, способствует когнитивным способностям, таким как память или умственная гибкость. Однако физические упражнения также можно использовать в качестве антистресса во время сильного психического стресса, например, при подготовке к экзаменам или защите диплома.

Проведя исследование с участием 20 молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет о влиянии спорта на стресс. В течение недели каждый участник, готовясь к экзаменам, тратил на прогулку не менее 30 минут, а также выполнял дыхательные упражнения. Затем, проведя опрос среди людей, которые были активны, а кто нет, мы получили результаты. Студенты, которые занимались спортом, были гораздо более сосредоточены на самом экзамене и, соответственно,



сдали экзамен с более высоким баллом, чем те, кто этого не сделал. Кроме того, студенты отметили спокойное состояние и возможность расслабиться и отвлечься от учебы при подготовке к экзамену.

Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что физическая активность может снижать уровень предэкзаменационного стресса у студентов. Студенты, активно занимающиеся спортом, испытывают меньше стресса и лучше справляются с экзаменационными нагрузками. Это может быть связано с тем, что физическая активность способствует выработке эндорфинов, улучшает настроение и общее состояние организма.

В этом исследовании было выявлено, что занятия спортом способствуют снижению уровня стресса у студентов в период подготовки к экзаменам. Ученые рекомендуют включать спортивные программы в учебные планы, чтобы помочь учащимся более эффективно справляться с эмоциональным напряжением. Когда человек испытывает стресс, его организм может реагировать двумя способами: либо активно мобилизовать ресурсы, либо перейти в состояние физиологического торможения.

Объясняется это тем, что во время физических нагрузок стимулируется выработка гормонов, таких как эндорфины, которые положительно влияют на эмоциональное состояние человека. В частности, повышается уровень бета-эндорфинов, которые оказывают обезболивающее действие и способствуют улучшению общего самочувствия. Это явление известно как "эйфория бегуна".

Различные аэробные упражнения, такие как теннис, марширование или прогулки на свежем воздухе, могут вызвать подобное состояние. Исследования также показывают, что физическая активность увеличивает концентрацию других нейропептидов в центральной нервной системе, что помогает уменьшить боль.

Физическая активность является важным компонентом не только поддержания физического здоровья, но и укрепления психического благополучия. Регулярные физические нагрузки стимулируют синтез эндорфинов, нейротрансмиттеров, ответственных за улучшение настроения и общего самочувствия.

Физическая активность также способствует снижению уровня стресса, улучшению качества сна и повышению концентрации внимания. Она улучшает кровообращение и насыщение тканей организма кислородом, что благоприятно влияет на функционирование центральной нервной системы и когнитивные процессы. [1]

Научные исследования демонстрируют, что систематические занятия спортом могут способствовать улучшению памяти, когнитивных функций и стимулировать креативное мышление. Кроме того, регулярная физическая активность снижает риск развития депрессивных и тревожных расстройств.



Однако для достижения оптимальных результатов необходимо соблюдать регулярность тренировок и учитывать уровень физической подготовки организма. Рекомендуется начинать с умеренных нагрузок, постепенно увеличивая их интенсивность, что позволит избежать травматизма и обеспечить максимальную пользу для здоровья.

Физическая активность также способствует снижению уровня стресса. Во время занятий спортом происходит полное погружение в процесс, что временно отвлекает от повседневных проблем. Это явление можно охарактеризовать как «медитацию в движении», которая способствует снижению психоэмоционального напряжения. [2]

Физическая активность играет важную роль в поддержании хорошего самочувствия. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению энергетического потенциала и улучшению качества сна. Полноценный отдых является ключевым фактором в управлении стрессом, так как его недостаток делает организм более восприимчивым к стрессовым факторам и негативно влияет на общее состояние здоровья.

Рекомендации: Исходя из всего вышесказанного, можно понять что спорт действительно помогает при борьбе со стрессом. Для студентов стоит включить в каждодневную рутину физическую активность исходя из их увлечений. Это может быть: бег, плавание, йога, танцы и т.д.

Занятия на свежем воздухе могут быть особенно полезными. Природа и свежий воздух способствуют улучшению настроения и помогают расслабиться. Во время тренировок старайтесь сосредоточиться на своих ощущениях и дыхании, что поможет отвлечься от негативных мыслей и снизить тревожность.

Также стоит включать в свои тренировки элементы растяжки или практиковать йогу, так как это не только укрепляет тело, но и помогает снять мышечное напряжение. Занятия в компании друзей или участие в групповых занятиях могут повысить мотивацию и сделать процесс более приятным, ведь социальная поддержка играет важную роль в управлении стрессом.

Не мало важную роль при борьбе со стрессом имеет дыхательная гимнастика.

Вывод: Проведенное исследование показало, что регулярная физическая активность оказывает значительное влияние на снижение уровня предэкзаменационного стресса у студентов. Спорт помогает улучшить физическое состояние, повысить уровень энергии и выносливости, а также способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые положительно влияют на эмоциональное состояние. Это позволяет студентам лучше справляться с тревогой и напряжением перед экзаменами.

Кроме того, занятия спортом способствуют улучшению когнитивных функций, включая



концентрацию внимания, память и способность к обучению. Эти аспекты особенно важны во время подготовки к экзаменам, когда студенты сталкиваются с большими объемами информации, которую нужно усвоить и запомнить.

Таким образом, включение физической активности в повседневную жизнь студентов является эффективным способом снижения стресса и улучшения академической успеваемости. Рекомендуется интегрировать спорт в учебные программы вузов, чтобы способствовать здоровому образу жизни и успешной учебе студентов.

Список литературы:

1. Базалей И.С – «Защита дипломной работы. Как справиться со стрессом.», 2020
2. Васильева Л.О – «Физические упражнения против стресса», 2021
3. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции», 2006.
4. Уэйнберг Р.С, Гоулд Д – «Основы психологии и физической культуры», 2015