(cc) BY

Гребенщикова Нина Юрьевна
старший преподаватель
Мухина Вера Викторовна
старший преподаватель
Ботова Ирина Михайловна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет»
г. Курган, Курганская область

КОРРЕКЦИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация*: в статье рассматривается проблема коррекции экзаменационного стресса во время сдачи экзаменов, зачетов у студентов посредством занятий физической культурой. Авторы утверждают, что занятия физическими упражнениями понижают симптомы стресса и напряжения.*

Ключевые слова*: сессия, спорт, стресс, студенты, тревожность, физическая культура, экзамен.*

Проблема тревожности и возникновения стресса у студентов, особенно, в период сдачи зачетов и экзаменов является актуальной проблемой.

Студенты, воспринимают экзамен как что-то страшное, сложное. Афанасьева И.А., Андреева Е.А., Виноградов И.Г., Дальский Д.Д., Соловьева С.А., Токарева А.В. считают, что экзаменационный стресс является формой психического стресса, которая может даже вызывать невроз [1; 2; 4].

В настоящее время диагностика показывает, что у студентов в основном стресс во время экзамена проявляется нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности, наличием тревожности и беспокойством.

Так как в настоящее время пандемия новой коронавирусной инфекции COVID-19 привела к дистанционному обучению, что у студентов резко снизи-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

лась двигательная активность. Все это приводит к тому, что у них быстро развивается также и высокая утомляемость, снижается память, возникают головные боли и наблюдается проблемы в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Студенты не могут воспринимать информацию должным образом и соответственно, они испытывают стресс, особенно, во время экзаменационной сессии.

Нами проведено обследовано студентов очного и заочного обучения в количестве 50 человек. В возрасте от 20–35 лет.

По результатам методики «Шкала психологического стресса PSM-25 получены следующие результаты: низкий уровень 85,5 баллов у 18% студентов, средний уровень 112,8 баллов у 54%, высокий уровень 128,5 баллов у 28%.

В результате проведенной методики опросник «Утомление – монотония – пресыщение – стресс», адаптированную А. Б. Леоновой версию немецкого

опросника BMS II. Мы выявили, выраженность коэффициентов утомления, монотонии и стресса. Соответственно, самыми выраженными оказались коэффициент монотонии и стресса. Получены следующие результаты: низкий уровень 85,5 б у 18% студентов, средний уровень 112,8 б у 54%, высокий уровень 128,5 б у 28%.

Таким образом, можно сказать, что у студентов наблюдалось такое функциональное состояние, которое возникает при выполнении монотонной, однообразной работы. Студенты воспринимают сессию как монотонную работу. У них наблюдается ухудшение внимания и памяти, возникает стереотипизация определенных действий, пресыщения.

Также выявлен высокий коэффициент стресса.

В результате проведенного исследования, мы выявили, что большинство студентов испытывает стресс и у них наблюдается монотония.

Поставлена цель: провести исследование стрессового состояния студентов в период экзаменационной сессии, разработать и апробировать программу физической культуры, направленную на коррекцию негативного эмоционального состояния и стресса студентов.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Проведенный теоретический анализ, а также изучение стрессового состояния и тревожности студентов позволили нам разработать программу, включающую дыхательную гимнастику, физические упражнения, направленные на купирование симптомов стресса.

Данная программа проводилась в экспериментальной группе в домашних условиях.

Программа включает 12 упражнений. Дыхательные и физические упражнения выполнялись в режиме 3 раза в неделю в домашних условиях. В течение 3 месяцев.

Мы применяли также и аутогенную тренировку Йогана Шульца.

После выполнения физических упражнений, также включаются упражнения на мышечное расслабление, инициирование сердечной активности, на дыхании, на диафрагме, брюшной полости, на головном мозге.

Дыхательные упражнения взяты на основе диафрагмального дыхания, йоги.

Следует сказать, что занятия физическими упражнениями, дыхательные упражнения не только помогают снимать стресс, но, они могут также являться средством профилактики эмоционального стресса.

Они также купируют симптомы стресса. Следует сказать, что физиологической основой является тесное взаимодействие между скелетной мускулатурой и висцеральными органами.

После проведенной программы мы провели повторную диагностику и выявили, что по результатам методики «Шкала психологического стресса PSM-25 получены следующие результаты: низкий уровень 68,5 баллов у 60% студентов, средний уровень 110,5 баллов у 26%, высокий уровень 132 баллов у 14%.

В результате проведенной методики опросник «Утомление – монотония – пресыщение – стресс». Мы не выявили, выраженность коэффициентов утомления, монотонии и стресса. Получены следующие результаты: низкий уровень монотонии у 52% студентов, низкий уровень стресса у 64%.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таким образом, можно сказать, что разработанная программа способствует возникновению положительной тенденции, направленной на коррекцию стресса. Были выявлены достоверные различия.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия физическими упражнениями понижают симптомы стресса, симптомы напряжения. Поэтому полезными считаются аэробные тренировки и дыхательные упражнения.

Человек, после того как выполняет физические упражнения интенсивно, начинает получать эмоциональную и физическую разрядку. Таким образом, организм начинает выталкивать весь накопившийся негатив, постепенно тело расслабляется, уходит беспокойство и раздражительность.

Мы согласны с Е.В. Степановой «все способы разумной физической нагрузки хороши и в сочетании между собой, и по отдельности, но только при регулярном применении. Надо научиться любить себя, поверить в свои силы, найти время на полноценное питание, любимые увлечения, чтение, музыку, физические занятия, и тогда никакой стресс не сможет повлиять на здоровье, душевное равновесие и долголетие человека» [3, с. 71].

Список литературы

1. Андреева Е.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии / Е.А. Андреева, С.А. Соловьева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. АНИ: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. №1 (14).

2. Виноградов Г.П. Реабилитационные аспекты и формы выявления профессиональных заболеваний / Г.П. Виноградов, Э.В. Науменко, С.С. Прокопчук [и др.] // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс (16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург): материалы конгресса. В 2 ч. Ч. 2. – СПб.: Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. – С. 713–717.

3. Степанова Е.В. Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. Психологические науки. – 2017. – №2–5. – С. 69–71.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Токарева А.В. Формирование навыков организации самостоятельных аэробных тренировок у студентов вузов для успешной сдачи экзаменационной сессии / А.В. Токарева, О.В. Миронова. И.С. Москаленко [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №9. – С. 12–15.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)