

Садикова Анжелика Загировна

Студентка КубГТУ

г. Краснодар, Краснодарский край

Матвеев Валентин Сергеевич

Доцент кафедры физического воспитания и спорта КубГТУ

г.Краснодар, Краснодарский край

## **Профилактика депрессивных состояний и поддержание умственной работоспособности студентов в период сессии средствами физической культуры.**

**Аннотация:** Статья посвящается актуальной на сегодняшний день проблеме испытывание стресса вовремя сессии. Определена причина появления депрессии у студентов. Предложены рекомендации по улучшению работоспособности студента.

**Ключевые слова:** экзамен, работоспособность, сессия, депрессия.

В данное время очень сильно изменился ритм жизни. По этой причине поднимаются требования к физическому состоянию и потребности в специалисте, который будет приспосабливаться, и совершенствоваться изменившимся требованиям общества. Эта задача возлегла на «плечи» вузов. Исходя из этой задачи, динамика учебного процесса с его неритмичностью нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии выступает своего рода проверкой для организма студента. Совершается снижение функциональной неизменности к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, повышается негативное влияние гиподинамии, нарушение режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации из-за вредных привычек, возникает состояние общего утомления, переходящего в переутомление. Отсюда следует, снижение работоспособности студента.

Экзамены для студента - это напряжённая пора в период учебной деятельности, когда проводятся итоги учебной работы за семестр. Решается вопрос о соответствии студента уровню вуза, о получении стипендии, о самоутверждении личности. Сессия – это всегда некая туманность исхода, что позволяет оценивать ее как сильный эмоциогенный фактор. Многократно воспроизводимые экзаменационные ситуации сопровождаются эмоциональными переживаниями, индивидуально различными, что создает доминантное состояние эмоциональной интенсивности. Экзамены – обусловленный стимул к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебной работы студентов, мобилизационный момент для организма. Подмечено, что напряжение на экзаменах у студентов с низкой успеваемостью выше, чем у тех, кто имел хорошую успеваемость. У нетренированных, слабоуспевающих студентов по мере нарастания напряженного состояния вегетативные сдвиги усиливаются. Вместе с тем при равной успеваемости студенты, обладающие более высоким уровнем тренированности, показывают более экономичные функциональные сдвиги, которые быстрее возвращались в норму. Таким образом, уровень физической подготовленности устанавливает устойчивость организма к эмоционально напряженному учебному труду.

Работоспособность - это уровень функциональных возможностей организма студента к выполнению конкретной умственной деятельности, не снижая эффективности, основа трудоспособности составляет специальные навыки, умения, знания и психофизические особенности, физиологические, физические, совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности. Она зависит от потенциалов человека, адекватных уровню мотивации и назначенной цели.

Среди мероприятий, сосредоточенных на подъём умственной работоспособности во время сессии студента на одоление и профилактику психоэмоционального и функционального износа, можно рекомендовать следующие:

1. Регулярное усвоение учебных предметов студентами в семестре, без «штурма» в период зачетов и экзаменов;
2. Равномерную и системную организацию умственного труда;
3. Стабильное поддержание эмоции и интереса;
4. Регресс межличностных отношений студентов между собой и преподавателями вуза, выработка чувств;
5. Организация рационального режима труда, питания, сна и отдыха.
6. Отречение от вредных привычек: употребления алкоголя, курения и токсикомании;
7. Физическую тренировку, стабильное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности;
8. Обучение студентов методам самоконтроля за состоянием организма с целью выявления аномалий от нормы и современной корректировки и устранения их методом.

Данные методы позволяют увеличить работоспособность студента во время сессии и тем самым избежать депрессивных состояний студента. Переход к системе «бакалавр – магистр» привел студентов к тому, что все чаще и чаще необходима помощь специалиста. Депрессия – это недолговременное снижение настроения, связанное с какими-то неприятными жизненными событиями. Меланхолия распространена во всем мире: по оценкам от нее страдают более 350 миллионов человек, своего рода упадок сил, он разнится от обычных изменений настроения и кратких эмоциональных реакций на проблемы в повседневной жизни. Депрессия может стать серьезным срывом здоровья, особенно если она увлекает и приносит умеренную или тяжелую форму. Она может привести к существенным страданиям человека и к его плохому функциониро-

ванию на работе, в университете и семье. Иногда такая хандра приводит на мысль о самоубийстве. Ежегодно погибают 900000 человек в результате самоубийства – второй по существенности причины смерти среди людей в возрасте 15 – 29 лет . То есть в этот промежуток возраста включены и студенты. В период обучения в вузе, повышается умственная и психоэмоциональная нагрузка. Студенты ощущают стресс, связанный с поступлением в вуз, с переменой места жительства и самостоятельным ведением быта, с приобретением новых знакомств в новом коллективе, с резким увеличением потока информации, со сдачей экзаменационной сессии и боязнью быть отчисленным из учебного заведения и др.

Каждый студент – индивидуальность, поэтому универсальных методов помогающих всем просто не существует. Однако существует общий список рекомендаций, которые помогут избежать депрессивного состояния. Профилактикой депрессивных состояний являются: строгий режим дня, любимое хобби, компетентное дозирование умственной и физической нагрузки, здоровый образ жизни, занятие физической культурой и спортом. Занятия спортом и физической культурой являются самыми универсальными, простыми, удобными, мало затратными средствами борьбы с депрессией. В результате улучшается физическое состояние организма, уменьшается уровень тревожности, возрастает трудоспособность и изменяется внешний вид, вследствие этого, повысится самооценка. Помимо занятий спортом еще позитивное влияние оказывают : выступления спортсменов, спортивные мероприятия, спортивные игры. Посещение крупных соревнований дает возможность студенту почувствовать себя единой частью общества, почувствовать гордость за свою страну и закрепить желание поддерживать физическую активность в течение всей жизни.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура общества в целом и каждого студента в отдельности представляет собою базовое

условие формирования и осуществления здорового образа жизни, и поддержание умственной работоспособности.

### **Список литературы:**

1. Социально-биологические основы физической культуры. Учебное пособие. /Под ред. ЯН. Гулько./МГСУ, 1996.
2. Дианов О.Г., Лукин Ю.Л. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов // Проблемы и перспективы современной науки. - 2009. - Т.2, вып.1.
3. Депрессии информационной бюллетень № 369 февраль 2017 г. // ВОЗ URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/ru/> дата обращения 28.12.17).