



Восстановление умственной работоспособности студентов средствами физической культуры и психической саморегуляции

Крамской С.И., Бондарь Е.А., Коруковец А.П.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Аннотация. В рамках статьи рассмотрены вопросы мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и психической саморегуляцией.

Ключевые слова: мотивация, самостоятельные занятия, физическая культура, самооценка, психическая саморегуляция.

Напряженная учеба в техническом вузе предъявляет высокие требования к здоровью и умственной работоспособности студентов. Неумение многих студентов рационально организовать свой труд и отдых приводит к их утомлению. Поскольку такое утомление накапливается постепенно, то студенты не сразу осознают, что у них снижается умственная работоспособность [1]. В свою очередь, это приводит к замедленному усвоению нового материала, решению различных задач в обучении, рассеянному вниманию. При этом наблюдаются частые головные боли, головокружения, плохой сон.

Самым эффективным средством в борьбе с умственным утомлением является физическая культура. Актуальность физической культуры обусловлена тем, что она представляет особый вид деятельности, средство и способ физического оздоровления и совершенствования личности. Следует отметить, что занятия физической культурой будут более эффективными, если студенты будут использовать учебные и самостоятельные формы занятий.

Целью нашей работы явилось исследование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Задачами были поставлены:

самооценка студентов своего состояния здоровья;

самоисследование собственной физической подготовленности;

исследование влияния уровня физической подготовленности на физическую и умственную работоспособность.

Основными методами исследования были: наблюдение и анкетирование.

В анкеты входили вопросы, связанные с самооценкой психо-физической подготовки студентов. В анкетировании приняли участие 135 студентов 1-2 курсов. Первая часть анкеты содержала вопросы общего характера – возраст, пол и оценку по физической культуре в школе. Средний возраст студентов 1 курса составил – 17,8 лет, второго курса – 19,4. Средняя оценка по физкультуре в аттестате составила 4,6 балла. В основной части анкеты студентам предлагалось ответить на 12 вопросов помещенных в таблице 1.

Как свидетельствуют оценочные показатели, помещенные в таблице, состояние здоровья и физическая подготовленность студентов находятся на удовлетворительном уровне (3,5 – 3,9 балла). У юношей показатели физической подготовленности несколько выше. Также были выше показатели физической работоспособности у юношей, что вполне естественно (3,3 у девушек и 4,4 балла у юношей). Умственную работоспособность девушки и юноши оценили высоко (4,2 – 4,3). Скорее всего, это связано с тем, что современный технический вуз предъявляет к будущим специалистам высокие требования [1].

Хорошие оценки были проставлены студентам за знания, умения и навыки самостоятельного применения средств физической культуры в повседневной жизни (3,7 – 4,9). Высокими были баллы в ответах на вопрос: насколько вы напряжены в период экзаменационной сессии. Особенно высоки были оценки у девушек первых и вторых курсов – 4,2 – 4,3, у ребят – 4,0 балла.



Таблица 1

Показатели самооценки психофизической подготовки студентов

№ пп	Вопросы	Девушки 1 курс ср.балл	Девушки 2 курс ср.балл	Юноши 1 курс ср.балл	Юноши 2 курс ср.балл
1.	Как вы оцениваете состояние своего здоровья	3,8	3,5	3,8	3,9
2.	Насколько вы удовлетворены своим здоровьем	3,6	3,1	3,3	3,7
3.	Оцените свои знания, умения и навыки в самостоятельном применении средств ФК в жизни	4,4	4,5	4,1	3,7
4.	Ваша физ. подготовленность	3,6	3,5	3,5	3,8
5.	Насколько вы напряжены в период экзаменационной сессии	4,2	4,2	4,0	4,0
6.	Насколько вы оцениваете отдых пассивный отдых прогулки, дискотеки самостоятельные занятия ФК	3,5 4,3 4,5	3,7 3,9 4,1	4,0 3,8 4,2	3,5 3,7 4,6
7.	Как вы оцениваете свою физическую работоспособность	3,3	3,6	3,7	4,0
8.	Как вы оцениваете свою умственную работоспособность	4,2	4,3	4,2	4,3
9.	Владение простейшими методами психической саморегуляции	3,8	4,0	4,1	3,6
10.	Выдержка и самообладание	3,8	3,7	4,2	3,7
11.	Достижение цели в жизни	4,0	4,0	4,0	4,2
12.	Личностная самооценка	4,2	3,8	4,1	4,0

Такое положение объясняется тем, что девушки обладают большей эмоциональностью и тревожностью. В целом экзаменационная сессия для студентов связана со значительными психическими напряжениями. Особенно это касается тех студентов, которые в течение семестра слабо занимались учебой. К причинам такой учебы можно отнести: неумение планировать рациональный режим своего труда и активного отдыха; слабую мотивацию к обучению; вынужденную подработку в вечернее и ночное время.

Неоднозначные оценки были поставлены за различные виды отдыха: пассивный отдых – от 3,5 балла до 4,0; прогулки и дискотеки от 3,7 до 4,6 балла; самостоятельные занятия физической культурой (ФК) от 4,1 до 4,6 балла. Оценка

самостоятельных занятий ФК высока, но в реальной жизни студенты еще не могут достойно организовать себе активный отдых, хотя осознают его необходимость.

Вопрос о владении простейшими методами психической саморегуляции студенты оценили удовлетворительно и хорошо (3,6 – 4,1 балла). На методико-практических занятиях студенты были ознакомлены с понятием саморегуляции как индивидуальной настройки человеком своего внутреннего мира и самого себя с целью приспособления к жизни. Психологическая саморегуляция представляет комплекс мероприятий, направленных на формирование у человека такого психического состояния, которое способствует наиболее полной реализации его потенциальных



возможностей. Основным мероприятием, позволяющим индивиду эффективно осуществлять психорегуляцию, является релаксация. Первым шагом в обучении психической саморегуляции является мышечная релаксация или расслабление. Релаксация была включена в практические занятия по ФК [2].

Вопрос: каковы ваши выдержка и самообладание в сложные моменты жизни, был оценен у девушек от 3,7 до 3,8 балла, у ребят 3,7 – 4,1. Юноши поставили более высокую оценку, что, в принципе характерно для мужчин. Почти одинаковые оценки были проставлены в ответах на вопрос: насколько успешно вы достигаете своей цели 4,1 – 4,2 балла. Интересны ответы студентов на вопрос: какова ваша личностная самооценка. Только девушки второго курса поставили 3,8 балла, остальные 4,1 – 4,2. Это свидетельствует о достаточно высокой самооценке студентов, как на первом, так и на втором курсах.

Анализ проведенного анкетирования студентов показал:

- состояние здоровья студентов находится на удовлетворительном уровне, необходимость укрепления физического здоровья очевидна;

- самостоятельные занятия ФК позволяют не только улучшить физическую подготовку студентов, но и повысить их личностную самооценку.

- высокое психо-эмоциональное напряжение учебного труда студентов возможно нивелировать обучением их методам психической саморегуляции/

Литература:

1. Крамской С.И. Социальное управление физическим воспитанием в высшем учебном заведении. Монография /С.И. Крамской. – Белгород: изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2009, - С. 49-54.

2. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: уч.пособие /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2013. – 172 с.

Информация об авторах:

Крамской Сергей Иванович, канд. соц. наук, проф., Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Бондарь Екатерина Абдуллаевна, канд. пед. наук, доц., Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Коруковец Александра Петровна, доц., заслуженный мастер спорта, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Поступила в редакцию 16.03.2016