

УДК 796: 005.591.6

## ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

**В.О. Мурашова<sup>1</sup>, Е.С. Степанова<sup>2</sup>**

Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
664074, Россия, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Проанализирована деятельность кафедры физической культуры ИрНТУ по физической активности студентов во время экзаменационной сессии. В данной статье приведен опрос, в котором было выявлено, что большая часть студентов физически не активна во время сессии. Был подведен следующий итог: физическая активность является необходимой составной частью здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни понимается типичная совокупность форм и способов ежедневной, культурной жизнедеятельности личности.

*Ключевые слова:* физическая активность; физические упражнения; утренняя гигиеническая зарядка; пробежка.

### CHARACTERISTICS OF STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY DURING EXAMINATIONS

**V. Murashova, E. Stepanova**

Irkutsk National Research Technical University,  
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russia

The article analyzes the activities of Physical Culture Department of Irkutsk National Research Technical University. The authors present the results of the survey which reveals that most of students are not physically active during exam session. They sum up that physical activity is an essential part of the healthy lifestyle. The healthy way of life means a typical set of forms and methods of daily and cultural life activity of an individual.

*Keywords:* physical activity; physical exercises; morning hygienic exercises; jogging.

Актуальной проблемой является создание условий формирования человека, сочетающего духовное богатство и физическое совершенство. Физическая культура представляет собой явление, сочетающее в себе экономику, культуру, общественно-политический строй, состояние здравоохранения и воспитание людей.

Занятия физическими упражнениями во время сессии имеют большой смысл – способствуют укреплению дисциплины, увеличению ощущения ответственности, развитию настойчивости в достижении установленной цели [1].

Физическую активность рассматривают как деятельность, направленную на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства, что влияет на развитие качества жизни человека. С этой позиции физическая активность студентов направлена на эффективную реализацию задатков и способностей с учетом личной мотивации и социальных потребностей. В.К. Бальсевич (2000) считает, что физическая активность является активным элементом, формирующим в сочетании с другими составными элементами физическую культуру личности и являющимся необходимым компонентом системы общественного воспитания и самовоспитания личности. Особенность физической активности в том, что она не только реализуется на основе освоения человеком накопленных знаний в области физического совершенствования и изменения биологических составляющих его природы, но и воздействует на социальные составляющие [2].

Н.И. Пономарев (1996) утверждает, что физическая активность человека содержит в себе систему представлений об основных закономерностях управляемого развития двигательного потенциала человека, пути и средства активного отношения личности к процессу физического совершенства, формы ее организации [3]. А.Г. Комков (2002) психологическую сторону физической активности рассматривает с позиции единства физической активности и здоровья, а социологическую – единства физической активности с культурным развитием [4].

Физическая активность является необходимой составной частью здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни понимается типичная совокупность форм и способов ежедневной, культурной жизнедеятельности личности.

<sup>1</sup> Мурашова Валерия Олеговна, студентка 2 курса гр. УКб 13-1, e-mail: lera\_141295@mail.ru  
Murashova Valeria, a second-year student of group UKb 13-1, e-mail: lera\_141295@mail.ru

<sup>2</sup> Степанова Елизавета Сергеевна, студентка 2 курса гр. УКб 13-1, e-mail: stepaliza95@gmail.com  
Stepanova Elizaveta, a second-year student of group UKb 13-1, e-mail: stepaliza95@gmail.com

Активность – это личностный уровень, который направлен на удовлетворение высших ценностных потребностей личности, которая ищет, создает или преобразует условия их удовлетворения в соответствии с позицией самой личности, ее ценностями и предъявляемыми к ней требованиями.

Иркутский национальный исследовательский технический университет предоставляет студентам три вида отдыха, различных по длительности: кратковременные перерывы между занятиями, еженедельный день отдыха и каникулярный отдых зимой и летом. Несмотря на количественные различия, все три вида отдыха должны быть построены по одному принципу: восстановить нарушенное предшествующей работой оптимальное соотношение основных нервных процессов в коре головного мозга и увеличить связанную с этим умственную работоспособность.

Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого наполовину составляют мышцы. Движения мышц создают громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком ощущений, поддерживающих его в нормальном рабочем состоянии. Поэтому умственная работоспособность неотделима от общего состояния здоровья, в укреплении которого огромная роль принадлежит физической культуре.

При умственной деятельности в коре головного мозга образуются замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью и инертностью. Если после прекращения физической деятельности человек почти сразу может отключиться от нее, то при умственном труде интенсивная деятельность мозга продолжается значительное время и после завершения ее. Так, напряженная умственная работа непосредственно перед отходом ко сну затрудняет засыпание, приводит к так называемым ситуационным сновидениям, когда человек даже во сне продолжает решать нерешенную задачу, думать о прочитанном или написанном. В этих условиях нервная система не получает необходимого отдыха [5].

Связь движений с умственной деятельностью характеризуют следующие закономерности. В период напряженного умственного труда у людей обычно наблюдается сосредоточенное выражение лица, сжатые губы, напряженная шея, отмечено, что чем сложнее задача, которую приходится решать, тем выше напряжение мышц. Оказывается, импульсы, направленные от напряженной мускулатуры в ЦНС, стимулируют деятельность головного мозга, помогают ему поддерживать нужный тонус. Таким образом, нервная система стремится сохранить работоспособность. Если процесс идет достаточно долго и монотонно, то кора головного мозга адаптируется к этим раздражителям, что приводит к ее торможению и работоспособность снижается.

Тонус и работоспособность головного мозга поддерживаются в течение длительных промежутков времени и оптимизируются в тех случаях, когда сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением. Такой режим движений наблюдается во время ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках, а также многих других физических упражнений, выполняемых с умеренной интенсивностью. Не менее важно и состояние мускулатуры человека, которая "помогает" нервной системе справиться с интеллектуальными нагрузками. Переутомленный мозг как бы мобилизуется для борьбы с переутомлением. Поэтому для успешной умственной работы необходим не только тренированный мозг, но и тренированное тело.

Принцип активного отдыха стал основой организацией отдыха и при умственной деятельности, в процессе и по окончании умственного труда оказывают высокий эффект в сохранении и повышении умственной работоспособности. Не менее действенны ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями. В ходе их выполнения в коре больших полушарий возникает "доминанта движения", которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, активизирует сенсомоторную зону коры головного мозга, поднимает тонус всего организма. Надо добавить сюда и такой субъективный психологический фактор, как естественность и физиологичность физических упражнений, которые никогда не воспринимаются человеком как нечто навязанное ему, как вторжение в естественные механизмы его тела.

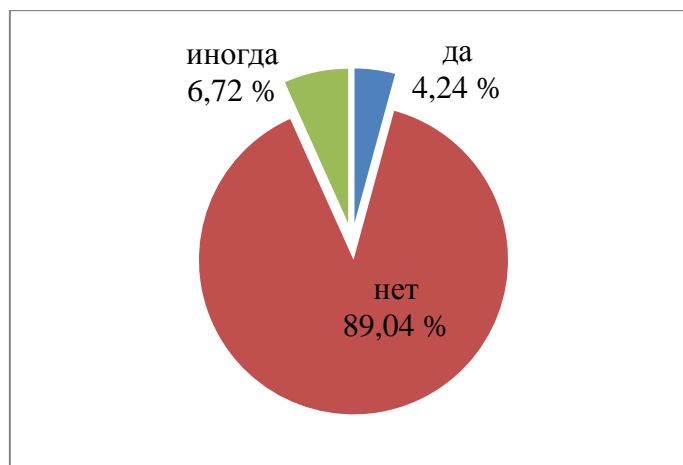
Следует учитывать и эмоциональный фактор. Оптимально дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое бодрое настроение, которое служит наиболее благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления. И.П. Павлов называл это "чувством мышечной радости" [6].

**Материалы и методы.** В январе 2015 года был проведен опрос «характеристика физической активности студентов во время зимней экзаменационной сессии». В данном опросе приняли участие 24 юношей и 23 девушки, которые являются студентами второго курса Института экономики управления и права (ИЭУиП). Анкета включила следующие вопросы:

1. Делаете ли вы зарядку по утрам?

- Да.
- Нет.
- Иногда.

На этот вопрос, из 47 студентов 4,24 % студентов ответили утвердительно, 89,04 % не делают, а 6,72 % делают иногда (рис. 1).



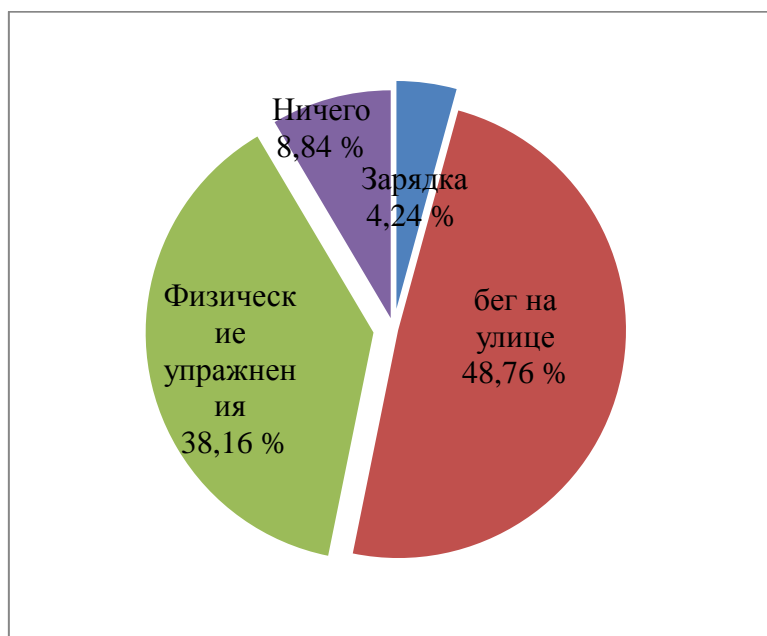
**Рис. 1. Выполнение утренней гигиенической зарядки**

Второй вопрос включал в себя изучение вопроса профилактики утомления во время экзаменационной сессии.

2. Как вы боритесь с физической усталостью во время зимней экзаменационной сессии?

- Зарядка.
- Физические упражнения.
- Пробежка.
- Ничего.

На вопрос, как борются студенты с физической усталостью во время зимней экзаменационной сессии, 38,16 % ответили, что занимаются физическими упражнениями, 4,24 % предпочли зарядку, 48,76 % выбрали бег на улице, а 8,48 % выбрали «ничего» (рис. 2).



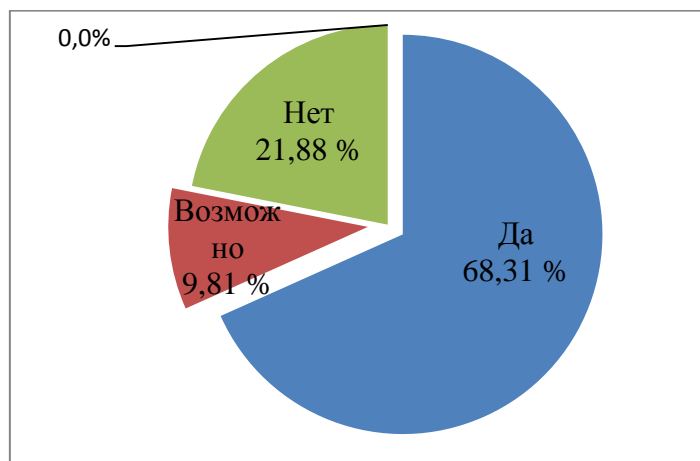
**Рис. 2. «Борьба с физической усталостью во время зимней экзаменационной сессии»**

Третий вопрос включал в себя изучение потребности в проведении занятий по физической культуре во время зачетной недели.

3. Надо ли проводить занятия по физической культуре во время зачетной недели?

- Да.
- Нет.
- Возможно.

Установлено, что 68,3 % студентов ответили положительно на вопрос о необходимости проведения занятия по физической культуре во время зачетной недели, 9,81 %, что возможно, а 21,88 % ответили, что не нужно (рис. 3).



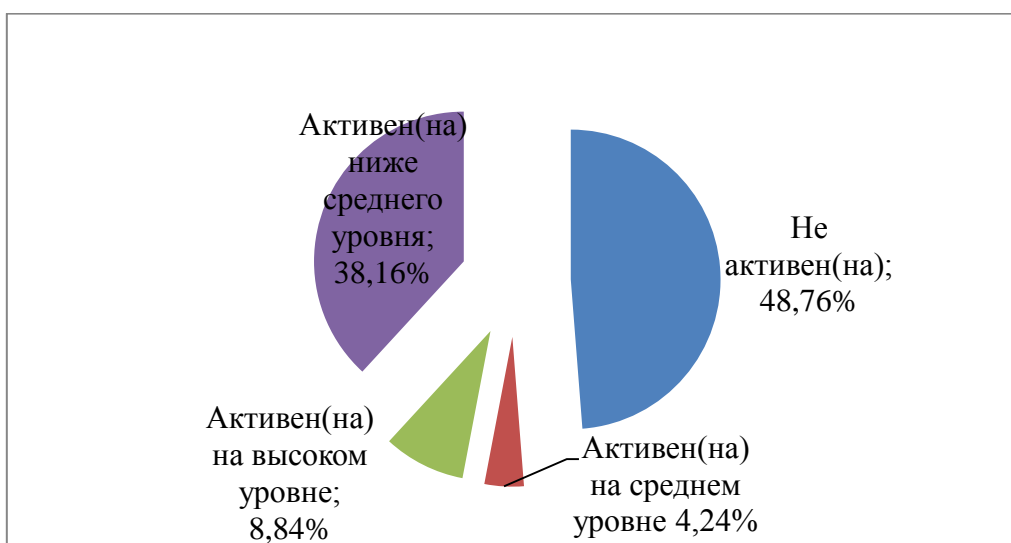
**Рис. 3. Необходимость в проведении занятий физической культуры во время зачетной недели**

4. Оцените по пятибалльной шкале, насколько вы физически активны.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1. Не активен (на).
2. Активен (на) ниже среднего уровня.
3. Активен (на) на среднем уровне.
4. Активен (на) выше среднего.
5. Активен (на) на высоком уровне.

Установлено, что 4,24 % студентов активны на среднем уровне, 48,76 % не активны, 38,16 % активны на ниже среднего уровня, а 8,84 % студентов активны на высоком уровне (рис. 4).



**Рис. 4. Оценка студента о его физической активности**

**Вывод:** Установлено, что 4,24 % студентов второго курса ИЭУиП выполняют утреннюю гигиеническую зарядку по утрам и те же 4,24 % предпочитают зарядку для борьбы с физической усталостью во время сессии. Это означает, что 91,16 % студентов борются с физической усталостью во время сессии, используя физическую активность; 68,31 % считают, что занятия по физической культуре нужны во время зачетной недели. При проведении данного опроса, было выявлено, что 48,76 % студентов физически не активны, а 8,84 % студенты не активны во время зимней экзаменационной сессии.

Исходя из литературы в данной отрасли, можно отметить, что людям необходима регулярная разминка, а тем более во время сессии, ведь именно тогда наш организм более всего напряжен и его следует периодически разминать для большего удобства, нормализации кровообращения, что хорошо способствует умственной активности и работе мозга.

### **Библиографический список**

1. Валеева Г.В. Физическая культура. Основы теории и методики физического воспитания для студентов технических вузов. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2014. – С. 174–176.
2. Воронкина Л.В. Учебное пособие для самостоятельной подготовки студентов специальной медицинской группы по освоению теоретического раздела дисциплины «Физическая культура». – М.: Финакадемия, 2011. – С. 76.
3. Комков А.Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 2–4.
4. Лига М.Б. Качество жизни как основа социальной безопасности. – М.: Гардарики, 2006. – С. 223.
5. Пономарев Н.И. Некоторые проблемы функционирования развития теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 5. – С. 55–58.
6. Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности человека: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1998. – С. 48.