

научно-практической конференции, Екатеринбург, 2014 г. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун.-т». Екатеринбург, 2014. 257 с.187с.

8. *Тонких Г.Д.* Формирование планиметрических понятий у учащихся посредством организации их рефлексивной деятельности в условиях уровневой дифференциации: [Текст]: Дис. канд. пед. наук/. Тонких Г.Д. Чита: 2002. 191с.

## **SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES WUSHU AND REFLECTION IN THE SELF-DEVELOPMENT**

*Samatova Zilya Rinatovna,*

*a graduate student,*

*Russian State Vocational Pedagogical University,  
Yekaterinburg*

УДК 378.17

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ**

*Веденина Ольга Александровна,*

*старший преподаватель,*

*Сартова Ксения, студентка,*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические и методические материалы по вопросам использования физических упражнений в экзаменационный период для восстановления оптимального соотношения основных нервных процессов в коре головного мозга и, как следствие, улучшения умственной работоспособности. В работе сделан вывод о взаимосвязи между умственной работоспособностью и двигательной активностью.

*Ключевые слова:* здоровье, стресс, сессия, физическая культура, двигательная активность.

*Abstract.* The article includes theoretical and methodical materials on the use of physical exercisers during the examination period for the purpose of recovery of optimal correlation of main nervous processes in the cerebral cortex and, as a result, improvement of mental performance. In the work the conclusion about the relationship between mental performance and motor activity is made.

*Index terms:* health, stress, session, physical education, motor activity.

Здоровье - один из важных компонентов человеческого бытия, главное право человеческой личности, основное условие преуспевающего социального и культурного развития. Все студенты хотят сохранить здоровье и активность как во время обучения, так и в период сессии и каникул.

В последнее время в вузах заметно снизилось число студентов, имеющих хорошие показатели здоровья, а число хронических больных с каждым годом только повышается. Большой объем учебной нагрузки, низкая двигательная активность, нервно-эмоциональное напряжение оказывают неблагоприятное влияние на работоспособность, эмоциональную сферу и на здоровье студентов.

Проведенное нами исследование показало, что время на учебные занятия у всех респондентов является наиболее стабильным и составляет 6-8 часов в день. Самоподготовка и учебная работа составляют 3-5 часов в день. Свободное

время составляет в среднем 1,6-2 часа в день, которое в основном используется у 90% студентов на просмотр фильмов, игр на компьютере, социальные сети, 10% учащихся читают художественную литературу. Нормальная продолжительность сна от 7-8 часов отмечается только у 15% студентов; не соблюдается и режим питания.

Всего лишь 5% студентов гуляют на свежем воздухе и самостоятельно занимаются физическими упражнениями.

Учебный процесс в вузе предполагает сдачу экзаменов во время зимней и весенней экзаменационных сессий. Экзамены являются своеобразным критическим моментом в учебной деятельности, в подведении итогов учебного труда за семестр. В период экзаменационной сессии увеличивается время самоподготовки до 7-9 часов в день, максимально повышается интенсивность учебной подготовки, для многих студентов в этот период свойственно наличие отрицательных эмоций, чрезмерное волнение, неуверенность в себе, неправильное распределение времени, повышение тревожности, уменьшение двигательной активности, сокращение времени пребывания на свежем воздухе. Все это ведет к снижению иммунитета.

Цель использования физических упражнений в экзаменационный период - восстановление оптимального соотношения основных нервных процессов в коре головного мозга и, как следствие, улучшение умственной работоспособности. Ведь между умственной работоспособностью и двигательной деятельностью существует вполне определенная связь.

От работающих мышц по чувствительным нервным волокнам в центральную нервную систему непрерывно поступают импульсы, стимулирующие работу головного мозга. Чередование умственной и физической деятельности во время подготовки к экзаменам является наиболее оптимальной формой распределения нагрузки.

Способ физической активности не имеет существенного значения — это может быть обычная физзарядка, аэробика, танцы и т.д., при этом желательно задействовать все группы мышц для усиления кровообращения в организме.

Особенно благоприятно такие паузы действуют на лимфообращение, которое практически прекращается при сидячей умственной работе и поэтому требует периодической активной стимуляции за счет работы мышц.

Занятие физическими упражнениями в период сессии позволяет студенту на некоторое время отвлечься от подготовки к экзаменам и зачетам, причем такая смена вида деятельности обеспечивает восстановление «учебной» работоспособности, что в конечном итоге способствует успешной сдаче сессии.

Также студенты должны обратить внимание на более широкое использование физических упражнений как средства активного отдыха. Такие упражнения способствуют укреплению здоровья и развитию защитных механизмов регуляции функционального состояния путем применения методов и упражнений физической культуры.

По мнению практикующего психолога И.Ю. Митевой, физические упражнения снижают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо.

Например, плавание и аэробные упражнения способствует снятию напряжения и настройке личности на позитивные мысли. Кроме физических упражнений, по мнению автора, целесообразно использовать релаксацию и медитацию.

В.И. Ильинич отмечает, что не стоит забывать про «малые формы» физической культуры во время обучения и сессии.

Это утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза и микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений. Также огромное значение имеет правильная организация учебного труда, режим питания, сна и отдыха.

Полагаем, что образовательный процесс по физической культуре в вузе должен строиться так, чтобы студенты смогли приобрести знания, умения и опыт использования средств физической культуры и здорового образа жизни для профилактики утомления, снятия напряженности и формирования личностных свойств, которые будут определять успешность их будущей профессиональной деятельности.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Бобылева Т.А.* Средства психофизической культуры и нетрадиционных методов оздоровления в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы / Т.А. Бобылева, С.А. Марчук; Тез. докл. – УГТУ-УПИ, 2000. – С. 50-53.

2. *Марчук С.А.* Профилактика нарушения зрения студентов педагогических вузов средствами оздоровительно-коррекционной гимнастики: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Светлана Азатовна Марчук; УРГПУ. – Екатеринбург. –2004. – 189 с.

3. *Митева И.Ю.* Курс управления стрессом / И.Ю. Митева. – М.: ИКЦ «МарТ», 2004. – 288 с.

4. *Ильинич В.И.* Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

5. *Климова В. И.* Человек и его здоровье. - 2-е изд., перераб. И доп., - М.: Знание, 1990. – 224 с.

### **PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS DURING THE EXAMINATION SESSION**

*Vedenina Olga,  
senior Lecturer,*

*Sartova Xenia, student,*

*Russian State Vocational Pedagogical University,  
Yekaterinburg city*