

связи со слабым развитием массового спорта в России. Для изменения сложившейся ситуации необходимо тесное сотрудничество между преподавателями ВУЗов и государством нашей страны.

Библиографический список:

1. *История физической культуры и спорта: учебник* / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. Москва: Советский спорт, 2013. 106 с.

УДК 796.52

Ильина Н.С.

Ilyina N.S.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Engineering,

Yekaterinburg, Russia

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД НАПРЯЖЕННЫХ УМСТВЕННЫХ НАГРУЗОК

Аннотация. Здоровье студенческой молодежи – это не только отсутствие болезней или наличие каких-либо физических дефектов, это состояние их физического, духовного, интеллектуального и социального благополучия. В данной статье рассмотрена роль оптимального режима двигательной деятельности студентов, которая позитивно действует на их умственную работоспособность в период нервно-эмоциональных напряжений, помогая организму быстрее реабилитироваться после стресса от экзаменов.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, работоспособность.

THE IMPORTANCE OF STUDENTS' MOTOR ACTIVITY DURING PERIODS OF STRESS

Abstract. The health of students is not only the absence of diseases or the presence of any physical defects, it is the state of their physical, spiritual, intellectual and social well-being. This article examines the role of the optimal mode of students' motor activity, which has a positive effect on their mental performance during the period of nervous and emotional stress, helping the body to recover faster after the stress of exams.

Keywords: students, physical education, performance.

В наши дни все большее количество студентов, по роду своей учебной деятельности или развлечения, вынуждены проводить много времени за экраном компьютерного монитора или других гаджетов. Персональный компьютер для них, к сожалению, уже давно превратился в постоянного спутника, так как применение его является необходимостью во время обучения в вузе, и вопросы, связанные с влиянием сидячего образа жизни на здоровье молодежи, вызывают

многочисленные дискуссии среди специалистов самого разного профиля. По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения за 2022 год были опрошены 1850 человек, в возрасте от 18-30 лет и было выявлено, что занимаются физкультурой, спортом или другими видами двигательной деятельности 65% населения страны. Молодые люди в возрасте от восемнадцати до двадцати пяти лет находятся в лидирующих позициях, что составляет 35%, большинство из них предпочитают занятия бегом – 63% . По мнению академика Н.М. Амосова, «Необходимо 20 минут в день удерживать пульс на отметке 120 уд/мин, а еще лучше 40 минут».

Важным условием профессиональной подготовки будущих специалистов технических вузов и повышением качества и эффективности учебного процесса, является высокий уровень их умственной и физической работоспособности. Регулярные занятия физической культурой и спортом, на протяжении всего процесса обучения в вузе, играют важную роль в правильной организации учебного труда студентов. Зачастую, хроническое переутомление у студентов, особенно в экзаменационный период, является результатом неполноценного или недостаточного отдыха, отсутствием необходимой для здоровья двигательной деятельности.

Русским физиологом И. М. Сеченовым было выявлено, что активный отдых оказывает положительное влияние на организм после физической нагрузки, в отличие от процессов восстановления работоспособности во время полного покоя. Доказано, что основной причиной утомляемости студентов вузов в наши дни является нерациональное распределение организации учебной деятельности и отдыха. К основным признакам переутомления можно отнести ослабление внимания, частые головные боли, нарушение сна, ухудшение аппетита, плохое настроение, мышечная слабость, раздражительность, депрессия и др.

Физическая культура и спорт являются незаменимым средством, направленным на процесс восстановления для всего организма молодых людей после длительной умственной нагрузки.

Исследование, проводимое в течение учебного года в Уральском государственном университете путей сообщения, проходило в три этапа.

Первым этапом исследования явилось изучение литературных источников, направленных на выявление значения средств физической культуры и спорта для улучшения здоровья, развития физических качеств и работоспособности у студентов.

Второй этап – провести анализ форм организации двигательного режима студентов в период больших умственных нагрузок (период экзаменационных сессий).

Третий этап – на основе проведения анализа проблемы, внести дополнительные коррективы в учебный процесс, включающий в себя, как обязательный элемент, занятия физкультурой, спортом или другой двигательной деятельностью.

Выявлено, что главным для студентов во время экзаменационного периода является учеба, а не повышение уровня здоровья и физического развития. У многих студентов, к сожалению, увеличивается потребление никотина, употребление кофе и крепкого чая, что, в свою очередь, ведет к упадку общей физической готовности и снижению тонуса, и процесс сдачи экзаменов сопровождается большими психоэмоциональными и энергетическими затратами.

Несмотря на это, необходимо отметить, что у студентов, посещающих дополнительные занятия по волейболу в вузе или самостоятельно занимающихся на стадионе университета во время сдачи экзаменов (75%), при значительной интенсивности работоспособности в этот период практически на 80-90%, быстрее проходил процесс восстановления.

В УрГУПС для студентов созданы все условия для самостоятельных занятий различными видами двигательной активности в свободное от учебных занятий время – стадион, два спортивных зала, беговая дорожка, тренажерный зал. Для студентов, проживающих в общежитиях, в период экзаменационной сессии проводятся дополнительные занятия по волейболу, футболу, баскетболу и других видов двигательной активности.

В исследовании приняли участие студенты второго курса разных факультетов, занимающиеся по программе «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина – Волейбол), имеющие основную медицинскую группу (n=86).

Занятия по физической культуре проводились, два раза в неделю продолжительностью 90 минут, согласно учебному плану по специализированной программе подготовки «Волейбол». На занятиях, на регулярной основе, путем пальпации (локтевой, плечевой, сонной, височной, подколенной), проводилось измерение ЧСС у студентов для стремления удерживания частоты пульса на уровне 130-150 уд/мин (для определения частоты тренировки сердечной мышцы). Исследование для оценки физической работоспособности проводилось в конце первого семестра, до начала зачетной недели.

В начале второго семестра, начиная со второго занятия, так же было проведено измерение ЧСС для выявления проблем, связанных с ухудшением здоровья и самочувствия у студентов после экзаменационной сессии. Исследование проводилось с помощью простейшего метода оценки физической работоспособности (функциональная проба Мартине с 20-ю приседаниями). Пробы проводились студентами самостоятельно, под обязательным контролем

преподавателя, все полученные данные были занесены в протокол. Оценка реакции пульса на физическую нагрузку, в основной части занятия, определялась сопоставлением данных ЧСС до нагрузки и после нагрузки, далее был определен процент восстановления учащения пульса. Опираясь на полученные данные функциональной пробы «20 приседаний за 30 сек», нами выявлено, что до начала сдачи экзаменов 45% студентов имели отличную работоспособность, 35% студентов – хорошую работоспособность, а 20% человек имели удовлетворительную работоспособность (рис.1).

Оценка физической работоспособности	Время восстановления, сек	Количество студентов, до экзаменационного периода, %	Количество студентов, после экзаменационного периода, %
Отлично	до 60	45	40
Хорошо	60 – 90	35	25
Удовлетворительно	90 – 120	20	20
Плохо	120 – 180	0	15
Очень плохо	больше 180	0	0

Рис. 1. Оценка результатов физической работоспособности студентов до и после экзаменационного периода

В ходе исследования, проводимого после экзаменационной сессии, нами получены следующие результаты. У небольшого количества студентов незначительно изменилась физическая работоспособность с оценкой «отлично» и «хорошо», и лишь у 15% студентов ухудшилась

Занятия по физической культуре, которые проводились два раза в неделю, по специализации «Волейбол», развивают психофизические качества у студентов, а физические нагрузки, как средство разрядки после сдачи экзаменов, позитивно действуют на их физическую и умственную работоспособность.

Вывод. Опираясь на полученные данные, считаем, что управление процессом физической подготовки, направленной на улучшение их работоспособности, необходимо осуществлять с помощью ежегодного мониторинга, на протяжении всего периода обучения в вузе. Нельзя не отметить, что занятия физической культурой и спортом, как важной части учебного процесса в вузе, позволяют оптимизировать физическую нагрузку без вреда для здоровья, повышают эффективность занятий физическими упражнениями для улучшения уровня адаптационных резервов и функциональных систем студентов. Считаем, что необходимо больше внимания уделять не только к подбору средств, направленных на развитие общей выносливости и работоспособности, но и на формировании позитивного отношения студентов к здоровому образу жизни.

Библиографический список:

1. *Изаак, С.И.* Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии / С.И. Изаак, С.Л. Володкович // Человеческий капитал. 2016. № 5 (89). С. 8-10. Текст: непосредственный.
2. *Мишневa, С. Д.* Повышение работоспособности студентов средствами физической культуры и спорта / С. Д. Мишневa // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 12(226). С. 112-116. Текст: непосредственный.
3. *Симонова, И. М.* Развитие физических качеств у студентов средствами волейбола / И. М. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 422-425. Текст: непосредственный.

УДК 796.01

Катаева Т. А.

Kataeva T. A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Transport

Yekaterinburg, Russia

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖТЗНИ СТУДЕНТА.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: Главным богатством человека можно считать его здоровье. Поэтому любому человеку крайне важно, как можно раньше осознать этот факт и начать вести здоровый образ жизни. Физическая культура играет ключевую роль в процессе укрепления здоровья, а также в физическом развитии и подготовке. В данной статье анализируются ключевые аспекты формирования здорового образа жизни студентов, а также выявляются их ценности и предпочтения и проявления в их повседневной активности.

Ключевые слова: Активность, здоровье, оздоровление, физическая культура.

THE BASICS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF A STUDENT.

PHYSICAL EDUCATION IN ENSURING HEALTH

Abstract: The main wealth of a person can be considered his health. Therefore, it is extremely important for any person to realize this fact as early as possible and begin to lead a healthy lifestyle. Physical education plays a key role in the process of health promotion, as well as in physical development and training. This article analyzes the key aspects of the formation of a healthy lifestyle of students, as well as identifies their values and preferences and manifestations in their daily activities.

Keywords: Activity, health, healthy lifestyle, physical

Самым ценным богатством человека является его здоровье. Наша настойчивость и трудолюбие помогают нам достигать наших целей, успешно