

УДК 796

## Физическая культура как средство уменьшения утомляемости студентов

© А.Н. Шевлякова, Т.Г. Коновалова

Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
г. Иркутск, Российская Федерация

В статье рассматривается влияние физической культуры на утомляемость и работоспособность студентов Иркутского национального исследовательского технического университета. Проведён опрос среди студентов двух групп: среди тех, кто занимается физическими нагрузками регулярно и дополнительно, и тех, кто занимается физическими нагрузками редко. По результатам опроса были составлены графики, показывающие различность двух групп. Было выявлено, что люди, занимающиеся спортом регулярно, испытывают утомление намного реже, чем люди, не занимающиеся регулярными нагрузками.

*Ключевые слова:* физическая культура, студент, утомление, средство уменьшения

## Physical Education as a Means of Reducing Student Fatigue

© Anastasia N. Shevlyakova, Tatyana G. Konovalova

Irkutsk National Research Technical University,  
Irkutsk, Russian Federation

The article considers the influence of physical culture on the fatigue and performance of students of the Irkutsk National Research Technical University. A survey was conducted among students of two groups: among those who exercise regularly and additionally, and those who exercise rarely. Based on the results of the survey, charts were compiled showing the difference between the two groups. It was found that people who exercise regularly experience less fatigue than people who do not exercise regularly.

*Keywords:* physical education, student, fatigue, means of reduction

### Введение

В настоящее время темп жизни людей значительно вырос. Это обусловило предъявление современному человеку высоких требований к его физическому состоянию и значительно увеличило нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферу. Двигательная активность позволяет снять перенапряжение и переутомление, повышает работоспособность, способствует сохранению здоровья учащихся, создает условия для повышения учебной мотивации<sup>1</sup>.

Актуальность данной темы неоспорима, ведь в современном мире здоровье человека ценится превыше всего. А утомление может отрицательно сказаться как на физическом, так и на эмоциональном состоянии человека [1].

Цель данного исследования – изучить, как физическая культура связана с утомлением и низкой работоспособностью, провести опрос среди студентов ИРНИТУ.

Утомление – это состояние, которое возникает вследствие долгого отсутствия отдыха организма человека. Систематические занятия физической активностью помогают человеку эмоционально разрядиться и поддержать работоспособность. Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [2].

В наше время глубина развивающегося утомления при одной и той же нагрузке зависит от степени адаптации человека к определенному виду деятельности и его тренированности, а также от физического и психического состояния работающего. Принято считать, что

<sup>1</sup> Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадае. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 176 с.

линии работоспособности являются объективным критерием для установления рационального режима рабочего дня и выбора физических нагрузок<sup>2</sup>.

### Методы исследования

В исследовании приняли участие 110 студентов, они были разделены на 2 группы: первая группа, которая в статье отмечена как группа «А», занималась физическими нагрузками регулярно, и вторая группа, отмеченная как группа «Б», которая занималась физическими нагрузками реже. Методика проведения исследования заключалась в интернет-опросе. Участникам были заданы вопросы, на которые им предлагалось дать либо отрицательный, либо положительный ответ, а также дать ответ, оценив его по шкале от 0–5. Каждый ответ, оцениваемый по шкале, был суммирован и разделен на 35 – количество студентов в группе. Самый первый вопрос помог отнести каждого участника к определенной группе. Полученные результаты ответов были занесены в таблицу. Ответы были проанализированы, и по результатам ответов были построены графики зависимости утомления от физических нагрузок.

Подводя итог опроса, отметим, что группа, занимающаяся физической культурой не менее трех часов в неделю и ещё дополнительно, более активна, сосредоточена, собрана, стрессоустойчива. После долгого отсутствия занятий физической культурой этой группе людей легче приступить к работе, они почти не испытывают усталость, занимаясь дополнительными физическими нагрузками. На основе полученных ответов составлены графики (рис. 1, 2).

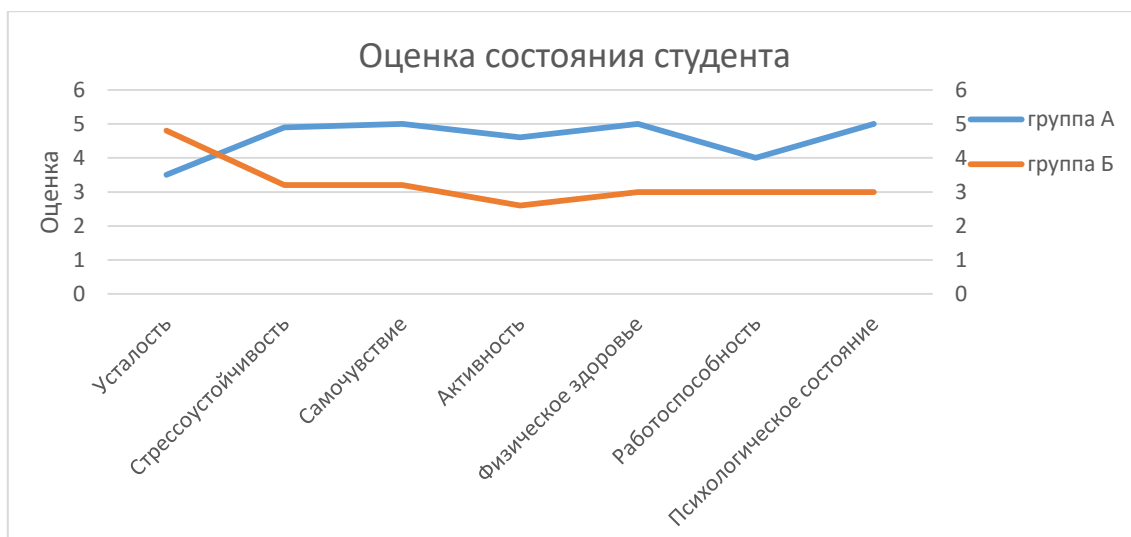


Рис. 1. Состояние студента после нагрузок

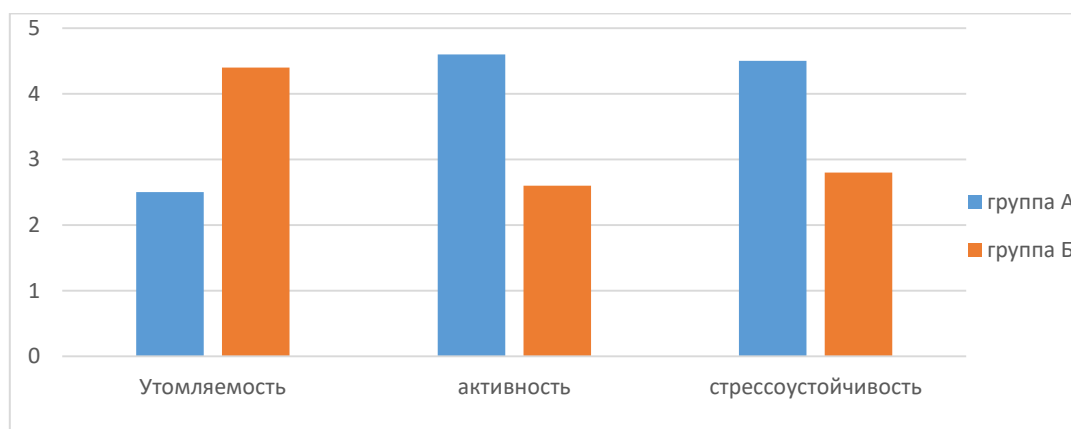


Рис. 2. Состояние участников групп

<sup>2</sup> Физическая культура студента: учебник для студ. вузов / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. М.: Гардарики, 2000. 385 с.

## Результаты исследования

## Результаты опроса

Вопросы	Ответы группы «А»	Ответы группы «Б»
Занимаетесь ли вы дополнительно спортом, помимо физической культуры, предоставляемой в ИРНИТУ?	Да	Нет
Вы чувствуете сильную усталость в конце рабочего дня?	Нет	Да
Насколько по 5-ти бальной шкале вы оцениваете свою усталость в конце рабочего дня?	3,5	4,8
Как вы считаете: помогает ли вам физическая культура в борьбе с утомляемостью?	Да	Нет
Насколько по 5-ти бальной шкале вы оцениваете помощь физической культуры в борьбе с утомляемостью?	4,9	3,4
Как вы считаете: умеренное занятие физической культурой помогает бороться со стрессами?	Да	Нет
Насколько по 5-ти бальной шкале физические нагрузки помогают вам бороться со стрессами?	4,8	3,6
Как вы считаете: стрессоустойчивы ли вы во время сессии?	Да	Нет
Насколько по 5-ти бальной шкале вы оцениваете свою стрессоустойчивость?	4,9	3,2
После занятия физическими нагрузками вы чувствуете себя лучше?	Да	Нет
Дайте оценку своему самочувствию после физических нагрузок.	5	3,2
Легко ли вы сосредотачиваетесь?	Да	Нет
Устаете ли вы после занятия физической культурой, после долгого перерыва?	Нет	Да
Как вы считаете: физические нагрузки повышают вашу активность?	Да	Нет
Насколько по 5-ти бальной шкале вы активны?	4,6	2,6
Дайте оценку своему физическому здоровью после нагрузок по шкале от 0–5.	5	3
Ваше настроение улучшается после занятия спортом?	Да	Нет
Оцените свое психологическое состояние после физических нагрузок.	5	3
Дайте оценку своей работоспособности от 0–5.	4	3
Как вы чувствуете себя после физических нагрузок: бодро или утомленно?	Бодро	Утомленно

Из графика 1 (рис. 1) мы видим, что у группы «А» отмечена низкая усталость, высокая стрессоустойчивость, высокая активность. Физическое здоровье и психологическое состояние после физических нагрузок значительно лучше, чем у группы «Б». Также можно наблюдать, что самочувствие у группы «А» гораздо лучше, чем у группы «Б». Работоспособность группы «А», которая регулярно занимается спортом, существенно выше, чем у группы «Б».

Из графика 2 (рис. 2) видно, как различаются показания утомляемости, активности и стрессоустойчивости у студентов, занимающихся дополнительно, и у студентов без дополнительных нагрузок. По графику мы можем понять, что студенты с дополнительными физическими нагрузками менее утомляемы, более активны и стрессоустойчивы. Утомляемость влечет за собой потерю активности, малую стрессоустойчивость. Эти показания важны для

каждого студента, так как учеба отнимает немало сил и требует наличия высокого уровня стрессоустойчивости. Физические упражнения – это незаменимая вещь в жизни каждого человека, а также отличная возможность избежать стрессов и переутомлений во время учебной деятельности.

### Заключение

Подводя итоги исследования, отметим, что студенты из группы «А» более работоспособны, стрессоустойчивы, активны. Студенты группы «А» реже испытывают усталость, их самочувствие улучшается после физических нагрузок. На основании этих данных можно с уверенностью утверждать, что регулярное занятие физической культурой хорошо влияет на здоровье студента и помогает значительно уменьшить риск возникновения утомляемости. Ведь в наше время очень важно бережно относиться к своему здоровью и поддерживать его.

### Библиографический список

1. Бодров В.А., Розенблат В.В. Физиологические проблемы утомления // VII Съезд Всесоюзного физиологического общества им. И.П. Павлова: тез. докл. Л., 1987. Т. 1. С. 44–48.
2. Березовский В.А. Утомление и неутомляемость // Физиологические проблемы утомления и восстановления: тез. докл. Всесоюз. конф. Киев, Черкассы, 1985. Ч. 1.
3. Барбенко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа, 2003. 418 с.
4. Коновалова Т.Г., Евстратова Д.В., Бородкина К.А. Психоземotionalное состояние студентов, отнесенных к специальной медицинской группе для занятия физической культурой // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры. 2016. № 8. С. 97–100.
5. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. 2011. № 8. С. 291–296.

### Сведения об авторах / Information about the Authors

**Шевлякова Анастасия Николаевна,**

студентка группы МЦБ 17-1,  
Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация,  
e-mail: anastasiasvlakova@gmail.com

**Anastasia N. Shevlyakova,**

Student,  
Irkutsk National Research Technical University,  
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation,  
e-mail: anastasiasvlakova@gmail.com

**Коновалова Татьяна Геннадьевна,**

старший преподаватель физической культуры,  
Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация,  
e-mail: serafi1972@mail.ru

**Tatyana G. Konovalova,**

Senior Teacher of physical education,  
Irkutsk National Research Technical University,  
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation,  
e-mail: serafi1972@mail.ru