

УДК 378.147:796

ББК 74.480.28

Д 24

**Н.И. Дворкина**

*Доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительных технологий факультета адаптивной и оздоровительной физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; с.т. 8-918-411-40-65*

## **ЭМОЦИОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ**

*(Рецензирована)*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы влияния отрицательных эмоциогенных факторов на физическое состояние студентов в период экзаменационной сессии. С целью изучения этой проблемы было проведено анкетирование, включающее 30 утверждений. Оценивался низкий, средний и высокий уровни эмоциональной напряженности. В исследовании приняли участие студенты 1-4 курса профиля подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии» (ФОТ) (юношей – 47, девушек – 51) и студенты профиля подготовки «Физкультурное образование» (ФО) (соответственно 37 и 52). Было установлено, что различная профессиональная специализация студентов вуза физической культуры может оказать влияние на результаты их адаптации в период экзаменационной сессии к отрицательному воздействию эмоциогенных факторов. Это особенно проявляется при регистрации «плохого сна» у юношей, в меньшей степени у девушек и эмоциональной напряженности у девушек (в меньшей степени у юношей) в пользу студентов профиля ФОТ. На основании результатов исследований можно рекомендовать студентам не снижать в процессе экзаменационной сессии двигательную активность с использованием современных видов физкультурно-оздоровительных технологий (например, атлетическую гимнастику, базовую аэробику, степ-аэробику, фитнес-йогу, пилатес и др.) как эффективных средств, уменьшающих факторы отрицательного воздействия на показатели эмоциональной напряженности и сна.

**Ключевые слова:** эмоциональная напряженность, сон, студенты, юноши и девушки, физкультурно-оздоровительные технологии.

**N.I. Dvorkina**

*Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Sports and Health-Improving Technologies of Faculty of Adaptive and Health-Improving Physical Training, the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism; ph.: 8-918-411-40-65*

## **EMOTIONAL FACTORS THAT INFLUENCE STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION OF PHYSICAL TRAINING DURING EXAMINATIONS**

**Abstract.** The paper discusses the influence of negative emotional factors on a physical condition of students during examinations. To study this problem,

the questioning, including 30 statements, was carried out. Low, mean and high levels of emotional tension were estimated. Students from one to four courses of a profile of training “Sports and Health-Improving Technologies” (SHIT) (the young men – 47, girls – 51) and students of a profile of training “Sports Education” (SE) (respectively, 37 and 52) participated in this research. The author shows that various professional specializations of students can exert impact on results of their adaptation to negative influence of the emotional factors during examinations. It is especially displayed at registration of “a bad dream” at young men, and to a lesser extent at girls and emotional tension at girls (to a lesser extent at young men) in favor of students of the SHIT profile. On the basis of the obtained results of researches it is possible to recommend to students during examinations not to reduce physical activity with the use of modern types of sports and health-improving technologies (for example, athletic gymnastics, basic aerobics, a step aerobics, fitness yoga, Pilates, etc.) as the effective remedies reducing factors of negative impact on indicators of emotional tension and dream.

**Keywords:** emotional tension, dream, students, young men and girls, sports and health-improving technologies.

**Введение.** У современной молодежи с каждым годом наблюдается тенденция к понижению двигательной активности и повышению психоэмоциональной напряженности в процессе учебы [1], а с другой стороны, отмечается недостаточное внимание к разработке научно обоснованных методических и организационно-содержательных рекомендаций использования тех или иных универсальных физкультурно-ориентированных средств физического воспитания учащейся молодежи и студентов, направленных на комплексное физическое и умственное развитие студентов [2-4]. Особенно мало исследований, связанных с изучением влияний отрицательных эмоциональных факторов на состояние студентов в период экзаменационной сессии [5-7].

В то же время есть исследования, которые указывают на положительное влияние занятий атлетической гимнастикой, на уменьшение влияния отрицательных эмоциональных факторов на студентов технического вуза в период экзаменационной сессии [5; 8]. Другие исследования указывают на то, что посредством функционирования скелетной мускулатуры появляется хорошая

возможность преодолевать внешние сопротивления как в процессе трудовой деятельности, так и при занятиях физической культурой и спортом, позволяющая укрепить не только физические, но и функциональные и даже психические возможности студентов, особенно во время экзаменационной сессии [6; 9].

В то же время мы не нашли подтверждения данной теории на примере исследований студентов вузов физической культуры. Отсюда возникла проблема, связанная с выявлением особенностей влияния отрицательных эмоциогенных факторов на студентов различных профилей подготовки Кубанского государственного университета физической культуры в период экзаменационной сессии.

**Цель исследования.** Выявить отрицательное влияние эмоциогенных факторов на состояние студентов профиля подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии» и профиля «Физкультурное образование» в период экзаменационной сессии.

**Методика и организация исследования.** С целью изучения эмоциональной напряженности студентов было проведено анкетирование, включающее следующие 30 утверждений (табл. 1).

**Анкета 1. Пример заполнения анкеты с целью изучения  
«эмоциональной напряженности» студента**

№	Содержание утверждений	Возле каждого утверждения испытуемые должны поставить знаки «+» – да, «-» – нет или написать «Не знаю»
1.	Мне с трудом удаётся сосредоточить своё внимание на занятии.	+
2.	Отступление преподавателя от основной темы занятий сильно отвлекает меня.	+
3.	Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной, проверочной работе, экзаменах.	–
4.	Иногда мне кажется, что мои знания по отдельным предметам ничтожны.	–
5.	Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно «опускаю руки».	–
6.	Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.	+
7.	Я болезненно реагирую на критические замечания преподавателя.	+
8.	Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.	+
9.	Меня сильно беспокоит положение в группе.	–
10.	Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.	–
11.	Я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании, и это раздражает меня.	+
12.	Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед опросом на экзаменах.	+
13.	Порой мне кажется, что я не могу усвоить весь учебный материал, и это меня пугает.	+
14.	Во время ответа на занятиях я обычно сильно смущаюсь.	–
15.	Возможные неудачи на экзаменах очень тревожат меня.	+
16.	Во время выступления или ответа я начинаю заикаться.	–
17.	Моё состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.	+
18.	Я часто ссорюсь с друзьями по вузу из-за пустяков и потом жалею об этом.	+
19.	Состояние группы и отношение её ко мне очень влияет на моё настроение.	+
20.	После ссоры или спора я долго не могу успокоиться.	–
21.	У меня обычно не бывает головных болей после длительной и напряжённой работы	–
22.	Меня ничто не может вывести из себя, я всегда нахожусь в хорошем расположении духа.	+
23.	Невыполненные задания или неудачи на контрольных работах не волнуют меня.	–
24.	Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед ответом на занятиях, экзамене, если уверен в своих знаниях.	–

## Продолжение таблицы 1

25.	Я обычно в числе первых заканчиваю контрольную работу или иду отвечать на экзамене и стараюсь не думать о возможных ошибках.	–
26.	Мне обычно не требуется много времени на обдумывание дополнительного вопроса, задаваемого преподавателем.	+
27.	Насмешки студентов не портят мне настроения.	–
28.	Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне, даже если у меня в вузе неприятности.	–
29.	В группе (вузе) я чувствую себя легко и непринуждённо.	+
30.	Мне легко организовать свой распорядок дня, обычно я успеваю сделать всё, что запланирую.	–

**Итого  $\Sigma=17$  (средний уровень напряженности)**

*Порядок обработки диагностических анкеты 1:*

1) подсчитываются ответы «да» в первых 20 вопросах;

2) подсчитать ответы «нет» на вопросы 21-30;

3) подсчитать ответы «не знаю» по всей анкете, разделить пополам;

4) сложить эти три числа и сравнить с приведенными значениями уровней:

0-10 – *низкий уровень* напряженности;

11-20 – *средний уровень* напряженности;

21-30 – *высокий уровень* напряженности.

Таблица 2

## Анкета 2. Для определения показателей сна

Периоды	Показатели сна		
	Глубокий	поверхностный	плохой
До экзаменов			
Во время экзаменов			
После экзаменов			

*Примечание:* Отметить знаком «V» соответствующий показатель сна.

В анкетировании приняли участие студенты профиля подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии» (ФОТ): 1 курс юноши -14; 2 курс – 12; 3 курс – 10 и 4 курс 11 человек (всего 47), соответственно девушек 12; 14; 12 и 13 (всего – 51) и профиля подготовки «Физкультурное образование»: 1 курс юноши -10; 2 курс – 11; 3 курс – 8 и 4 курс 8 человек (всего – 37), соответственно девушек – 14; 13; 11 и 14 (всего 52).

Результаты достоверности различий оценивались по критерию Фишера: данный критерий оценивает достоверность различий между процентными долями двух

выборок, в которых зарегистрирован интересующий нас признак. Эмпирическое значение  $\phi^*$  подсчитывается по формуле:

$$\phi = (\phi_1 - \phi_2) \sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2}{n_1 + n_2}},$$

где  $\phi_1$  – угол, соответствующий большой процентной доле,  $\phi_2$  – угол, соответствующий меньшей процентной доле,  $n_1$  – количество наблюдений в выборке 1,  $n_2$  – количество наблюдений в выборке 2. Уровень значимости  $\phi^*$  эмпирического значения определяется по специальной таблице. Чем больше величина  $\phi^*$ , тем более вероятно, что различия достоверны.

**Результаты исследования.** Известно, что показатели сна и эмоциональной напряженности являются

одним из объективных критериев, характеризующих влияние эмоциональных факторов на психологическое состояние людей, особенно во время каких-либо стрессовых ситуаций [5]. А для студентов экзаменационная сессия является именно стрессовым периодом их учебы в вузе. Как было указано выше, к исследованиям были привлечены студенты различных профилей подготовки. Это связано с тем, что, с одной стороны, студенты профиля ФОТ проходят специализированную подготовку в фитнес-клубе и на практике осваивают разновидности фитнеса (пилатес, степ-аэробика, аэробика (танцевальную, силовую), атлетическую гимнастику и др.), а с другой – студенты профиля подготовки ФО готовятся работать в качестве школьного учителя физической культуры. Было предположено, что различная профессиональная специализация студентов вуза физической культуры может оказать влияние на результаты их адаптации к отрицательному воздействию эмоциональных факторов в период экзаменационной сессии.

Результаты анкетирования различных вариантов сна у

студентов во время экзаменационной сессии представлены на таблицах 2 и 3. Из таблицы 2 видно, что 64% юношей (студентов профиля ФОТ) и 39% студентов профиля ФО до начала экзаменационной сессии указали в своих анкетах на то, что у них в этот период был «глубокий сон» (различия по критерию Фишера между ними оказались достоверными при  $P < 0,05$ ). В следующем показателе – на «поверхностный сон» – 19% студентов указали профиля ФОТ и 31,5% ФО, соответственно на «плохой сон» сослались 17 и 29,5% (по второму и третьему показателю различия были недостоверными при  $P > 0,05$ ).

Совсем иные результаты по состоянию сна наблюдались в период экзаменационной сессии. Так, число студентов-юношей, у которых сохранился в этот период глубокий сон, сократилось по отношению к показателям до экзаменационного периода в группе ФОТ на 19% и составило 21 человек (45%), а у студентов профиля ФО на 14% и составило 13 человек (25%). Однако эти различия были недостоверными при  $P > 0,05$ .

Таблица 3

Уровни показателей сна у студентов в различные периоды экзаменационной сессии (юноши), чел/%

Периоды	Сон					
	глубокий		поверхностный		плохой	
	ФОТ	ФО	ФОТ	ФО	ФОТ	ФО
до экзаменов	30/64	20/39	9/19	16/31,5	8/17	15/29,5
	$P_{\Phi} < 0,05^*$		$P_{\Phi} > 0,05$		$P_{\Phi} > 0,05$	
во время экзаменов	21/45	13/25	20/42	21/42	6/13	17/33
	$P_{\Phi} > 0,05$		$P_{\Phi} > 0,05$		$P_{\Phi} > 0,05$	
после экзаменов	32/68	18/35	11/23,5	22/43,5	4/8,5	11/21,5
	$P_{\Phi} < 0,01$		$P_{\Phi} > 0,05$		$P_{\Phi} > 0,05$	

*Примечание:* в этой таблице и в последующих:  $P_{\Phi}$  – достоверность по критерию Фишера; 26/55 – 26 – число студентов, 55% от общего числа студентов в данной группе, ФОТ – профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии», ФО – профиль подготовки «Физкультурное образование»



Показатели «поверхностного сна» в период экзаменационной сессии стали преобладающими и у студентов-юношей ФОТ, и у студентов ФО (табл. 2). Так, относительный показатель «поверхностного сна» у студентов профиля подготовки ФОТ по сравнению данными до экзаменов увеличился на 23% (на 20 человек), а у студентов ФО на 10,5% (на 5 человек). Но и на этот раз различия оказались недостоверными при  $P > 0,05$ .

Но самый негативный эмоциональный фактор при анализе состояния сна у студентов – «плохой сон». Из таблицы 3 видно, что если у студентов профиля ФОТ во время экзаменационной сессии относительный показатель этого состояния снизился по отношению к уровню до экзаменационной сессии на 4% (с 17 до 13 челок), то у студентов профиля ФО, наоборот, их число возросло на 3,5% (с 15 до 17 человек). Однако эти различия оказались недостоверными при  $P > 0,05$ .

Нами рассмотрены и результаты анализа анкетирования студентов в отношении сна после завершения экзаменационной сессии. Из таблицы 3 видно, что после экзаменационной сессии число студентов профиля ФОТ, у которых отмечался «глубокий сон», по сравнению с экзаменационной сессией возросло с 45 до 68% (с 21 до 32 студентов-юношей), а у студентов-юношей ФО – с 24 до 35% (с 13 до 68 студентов-юношей). Различия оказались достоверными при  $P < 0,01$ . В этот период число студентов-юношей профиля ФОТ с «глубоким сном» стало больше и по сравнению с доэкзаменационным периодом, хотя только на 4% ( $P > 0,05$ ), соответственно число студентов-юношей профиля ФО стало меньше на 4% ( $P > 0,05$ ). В этот период число студентов-юношей профиля ФОТ с «поверхностным сном» стало меньше на 18,5% по сравнению с тем, что было зафиксировано во время экзаменов; соответственно число студентов профиля ФО стало

больше на 1,5%. Но в целом между относительными показателями числа студентов двух сравниваемых профилей подготовки в отношении «поверхностного сна» мы не обнаружили достоверных различий при  $P > 0,05$ .

И, наконец, по данным анкетирования в послеекзаменационный период студентов-юношей профиля ФОТ, у которых фиксировался «плохой сон», стало меньше на 4,5% по сравнению с экзаменационной сессией и на 8,5% по сравнению с доэкзаменационным периодом. Но эти различия во всех случаях были недостоверными при  $P > 0,05$ . Соответственно у студентов-юношей профиля ФО стало меньше на 11,5% по сравнению с экзаменационной сессией и на 8% меньше по сравнению с доэкзаменационной сессией (во всех случаях различия не достоверны при  $P > 0,05$ ).

Таким образом, результаты вышеприведённого анализа состояния «глубокого сна» у студентов различных профилей подготовки показали, что студенты-юноши профиля подготовки ФОТ достоверно лучше переносят отрицательное влияние эмоциональных факторов, особенно в период до экзаменов, недостоверно во время экзаменов и недостоверно после их завершения по сравнению со студентами-юношами профиля подготовки ФО.

Известно, что студентки первого курса более эффективно приспосабливаются к учебному процессу в вузе [1; 3; 5]. Наши исследования позволили вывить отличительные особенности адаптации девушек, обучающихся на этих же профилях подготовки вуза физической культуры к отрицательному влиянию эмоциональных факторов в период экзаменационной сессии (табл. 4).

В таблице 4 отражены результаты анкетирования показателей сна у девушек. Так, до начала экзаменационной сессии относительный показатель «глубокого сна» у студенток профиля ФОТ составил 68%,

Таблица 4

**Уровни показателей сна у студентов в различные периоды  
экзаменационной сессии (девушки), чел/%**

Периоды	Сон					
	глубокий		поверхностный		плохой	
	ФОТ	ФО	ФОТ	ФО	ФОТ	ФО
до экзаменов	25/68	15/29	8/21	35/67	4/11	2/4
	$P_{\phi} < 0,05^*$		$P_{\phi} < 0,01$		$P_{\phi} > 0,05$	
во время экзаменов	14/29	13/26	17/46	28/53	9/25	11/21
	$P_{\phi} > 0,05$		$P_{\phi} > 0,05$		$P_{\phi} > 0,05$	
после экзаменов	26/70	19/37	9/24	28/54	2/6	5/9
	$P_{\phi} < 0,01$		$P_{\phi} < 0,01$		$P_{\phi} > 0,05$	

а у студенток профиля ФО – 29% (различия достоверны при  $P < 0,05$ ); соответственно «поверхностный сон» регистрировался у девушек ФОТ в 38% случаев, а у студенток ФО в 67% случаев (различия достоверны при  $P < 0,01$ ); «плохой сон» у студенток ФОТ в 11% случаев и у девушек ФО – 4% случаев (различия не достоверны при  $P > 0,05$ ). Следовательно, на данном этапе исследования достоверные различия между студентками профилей подготовки ФОТ и ФО были зафиксированы при регистрации «глубокого сна» и «поверхностного сна» в пользу девушек профиля подготовки ФОТ.

Во время экзаменационной сессии показатели различных уровней сна во всех случаях существенно изменились. У студенток, обучающихся на ФОТ, наблюдается снижение относительного показателя «глубокого сна» до 29%, а студенток ФО – до 26% ( $P > 0,05$ ) по отношению к периоду до экзаменационной сессии; соответственно у студенток ФОТ относительная их численность, отмечающая о наличии у них «поверхностного сна», увеличилась до 46%, а у студенток ФО это число уменьшилось до 53% ( $P > 0,05$ ); и 25% у студенток ФОТ и до 25 и 21% студенток ФО. Один из отрицательных эмоциогенных показателей – «плохой сон» – во время экзаменов увеличился как

у студенток профиля ФОТ до 25%, так и студенток ФО – до 21% случаев ( $P > 0,05$ ) по отношению к данному показателю, который у них был зафиксирован до экзаменов.

После завершения экзаменационной сессии у девушек показатели сна стали возвращаться к исходному (до экзаменационного) уровню. Так, у студенток профиля ФОТ относительный показатель «плохого сна» снизился до 6%, а у студенток ФО до 9% ( $P > 0,05$ ); «поверхностный сон» в первом случае уменьшился до 24%, а во втором, наоборот, несколько возрос – до 54% (различия достоверны при  $P < 0,01$ ); и, наконец, по самому оптимистичному эмоциогенному показателю «глубокий сон» число студенток профиля ФОТ в послеэкзаменационный период возросло до 70%, а у студенток профиля ФО до 37% (различия между ними достоверны при  $P < 0,01$ ).

Таким образом, студентки профиля подготовки ФОТ показали достоверно более высокий уровень положительной адаптации к экзаменационной сессии по отношению к своим сокурсницам профиля ФО. Это было видно, с одной стороны, по показателям «глубокого сна» во время экзаменационной сессии по отношению к периоду до и после экзаменов, а с другой стороны, по показателям «плохого сна», который был выражен меньше у девушек, обучающихся на профиле ФОТ по

сравнению с девушками профиля ФО на всех трех периодах учебного процесса.

Второй по значению эмоциональный фактор, который существенно влияет на психическое состояние студентов во время экзаменационной сессии, – «эмоциональная напряженность». Эмоциональное напряжение (синоним нервно-психическое напряжение) в физиологии труда – состояние чрезмерной мобилизации физиологических функций организма (в первую очередь, нервной системы), возникающее в условиях решения

трудной задачи или в опасной ситуации [10].

Результаты анализа анкетного опроса состояния эмоциональной напряженности (ЭН) студентов отражены на таблице 5. Из неё видно, что в период экзаменационной сессии низкий уровень психологического показателя эмоциональной напряженности был зафиксирован у 17% юношей (студенты ФОТ), у 16% – студентов-юношей ФО; соответственно к среднему уровню ЭН были отнесены 45% студентов профиля ФОТ и 39% – ФО и к высокому уровню соответственно – 38 и 45%.

Таблица 5

**Уровни эмоциональной напряженности у студентов в период экзаменационной сессии, чел/%**

Уровни	Юноши		P <sub>ф</sub>	Девушки		P <sub>ф</sub>
	ФОТ (n=47)	ФО (n=51)		ФОТ (37)	ФО (n=52)	
низкий	8/17	8/16	>0,05	9/23	6/11	>0,05
средний	21/45	20/39	>0,05	16/42	25/48	>0,05
высокий	18/38	23/45	>0,05	12/35	21/41	>0,05

Следовательно, в целом у студентов-юношей профиля ФО уровень эмоциональной напряженности в период экзаменационной сессии оказался более оптимальным, чем у юношей ФОТ. Однако эти различия не имели достоверной величины при  $P > 0,05$ . Следовательно, можно говорить о том, что на показатели эмоциональной напряженности студентов-юношей в период экзаменационной сессии занятия атлетической гимнастикой или ОФП имели одинаковое воздействие.

Исследования показали, что в период экзаменационной сессии у 23% студенток ФОТ был отмечен «низкий» уровень эмоциональной напряженности, а у студенток профиля ФО – 11%, соответственно «средний» уровень у 42 и 48% и «высокий» уровень у 35 и 41%. Во всех случаях не было выявленных достоверных различий (при

$P > 0,05$ ). Тем не менее студентки, обучающиеся на профиле ФОТ, в целом с меньшим эмоциональным напряжением преодолевают экзаменационную сессию по сравнению со студентами профиля подготовки ФО. Особенно выраженные различия отмечаются у девушек с «низким» уровнем эмоциональной напряженности в пользу профиля ФОТ.

**Выводы.**

1. Было установлено, что на уровень проявления отрицательных эмоциогенных факторов в период экзаменационной сессии профессиональная ориентация студентов вуза физической культуры оказывает влияние. Это особенно проявляется при регистрации «плохого сна» у юношей, в меньшей степени у девушек и эмоциональной напряженности у девушек (в меньшей степени у юношей) в пользу студентов профиля подготовки ФОТ.



2. На основании полученных результатов исследований можно рекомендовать студентам не снижать в процессе экзаменационной сессии двигательную активность с использованием различных современных видов физкультурно-оздоровительных технологий (например, атлетическую гимнастику, степ-аэробику, пилатес, танцевальную аэробику и др.) как эффективных средств, уменьшающих отрицательное воздействие на показатели эмоциональной напряженности и сна.

#### Примечания:

1. Бароненко В.А., Чудиновский А.В. Здоровый образ жизни и умственная работоспособность студента // Методические рекомендации для студентов и кураторов академических групп. Екатеринбург. 2003. 20 с.

2. Бине А. Измерение умственных способностей: пер. с фр. / изд. подг. В.А. Луков, В.А. Луков. СПб.: Союз, 1998. 432 с.

3. Виленский М.Я. Умственная и физическая работоспособность студентов в условиях оптимального и ограниченного использования средств физической культуры и спорта // Научные проблемы охраны здоровья студентов: тез. второй всесоюз. науч. конф., 30-31 января 1980 г. М., 1979. С. 89-91.

4. Шаханова А.В., Чермит К.Д., Хасанова Н.Н. Физиологические аспекты адаптации детей и подростков к различным образовательным и физкультурно-оздоровительным технологиям // Валеология. 2003. № 4. С. 9.

5. Давыдов О.Ю., Дворкин Л.С. Базовая атлетическая подготовка студентов: монография. Екатеринбург: Изд-во УрФУ, 2014. 292 с.

6. Евсеев С.П. Процесс интеллектуализации студентов как ресурс самостоятельности // Труды Ростовского ин-та физ. культуры. Ростов н/Д; 2004. С. 21.

7. Чермит К.Д. Университетская среда и здоровье участников образовательного процесса // Высшее образование в России. 2011. № 2. С. 60-65.

8. Дворкин Л.С., Давыдов О.Ю. Программное обеспечение занятий атлетической гимнастикой студентов 1-4 курсов технического вуза // физическая культура, спорт – наука и практика. 2011. № 2. С. 23-27.

9. Ивановская Т.В. Оптимизация учебного процесса в институте физической культуры на основе мониторинга состояния здоровья, функционального и физического статуса студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ростов н/Д, 2003. 27 с.

10. Медицинская энциклопедия. URL: [http://dic.academic.ru/contents.nsf/enc\\_medicine/](http://dic.academic.ru/contents.nsf/enc_medicine/)

11. Красноперова Н.А. Основные предпосылки ориентирования студента на здоровый образ жизни в процессе профессионального становления // Психолого-педагогические исследования в системе образования. М.; Челябинск, 2005. С. 16-19.

#### References:

1. Baronenko V.A., Chudinovsky A.V. Healthy lifestyle and mental capacity of students // Methodical recommendations for students and tutors of academic groups. Ekaterinburg, 2003. 20 pp.

2. Binet A. The measurement of mental abilities: transl. from French / ed. by V.A. Lukov, V.A. Lukov. SPb.: Union, 1998. 432 pp

3. Vilensky M.Ya. Mental and physical capacity of students in the conditions of optimal and limited use of means of physical culture and sports // Scientific problems of students' health protection: theses of the second All-Union scientific. conf., January 30-31, 1980. M., 1979, P. 89-91.

4. Shakhanova A.V., Chermit K.D., Khasanova N.N. Physiological aspects of adaptation of children and teenagers to various educational and physical health-improving technologies // Valeology. 2003. No. 4. P. 9.

5. Davydov O.Yu., Dvorkin L.S. Basic athletic training of students: a monograph. Ekaterinburg: UrFU Publishing house, 2014. 292 pp.

6. Evseev S.P. The process of intellectualization of students as a resource of self-sufficiency // Proceedings of Rostov Institute of Physical culture. Rostov-on-Don: 2004, P. 21.

7. Chermit K.D. University environment and health of participants of the educational process // Higher education in Russia. 2011. No. 2. P. 60-65.

8. Dvorkin L.S., Davydov O.Yu. Software support of athletic gymnastics lessons of the 1-4-year students of a technical higher school // Physical culture, sports: science and practice. 2011. No. 2. P. 23-27.

9. Ivanovskaya T.V. Optimization of educational process at the Institute of Physical Culture on the basis of health status monitoring, functional and physical status of students: Diss. abstract for the Cand. of Pedagogy degree. Rostov-on-Don, 2003. 27 pp.

10. Medical Encyclopedia. URL: [http://dic.academic.ru/contents.nsf/enc\\_medicine/](http://dic.academic.ru/contents.nsf/enc_medicine/)

11. Krasnoperova N.A. The basic premises of student's orientation on the healthy lifestyle in the course of professional formation // Psychological and pedagogical studies in the system of education. M.; Chelyabinsk, 2005, P. 16-19.