

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ СТУДЕНТА

Романов К.Ю.

г. Минск, Республика Беларусь

*Physical training pauses are a form of physical education aimed at improving the performance of students, attention, relieving muscle tension and mental fatigue, preventing posture disorders, increasing emotional mood.*

Цель исследования - обосновать методику проведения физкультурной паузы, современных комплексов физических упражнений физкультурной паузы общего воздействия.

Методы – анализ научно-методической литературы.

Введение.

В процессе учебной деятельности студентов работоспособность в течение дня изменяется. Если в начале учебного дня она постепенно повышается, достигнув определенной величины, и некоторое время держится на достигнутом уровне, то в конце дня, в результате нарастающего утомления, начинает снижаться.

Предупредить утомление можно только одним способом: переключится с одного вида деятельности на другой. В процессе умственной деятельности студентов основными видами активного отдыха являются кратковременные физические упражнения (физкультурные паузы).

Описание работы.

Физкультурная пауза (ФП) это организованное выполнение физических упражнений студентами в режиме учебного дня, обеспечивающее предупреждение наступающего утомления и способствующее поддержанию высокой работоспособности без перенапряжения. Исследования показывают, что использование 5-10 минутных ФП оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности студентов, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. ФП призваны предупредить усталость, улучшить функциональное состояние для поддержания учебной (рабочей) трудоспособности.

Как правило комплекс ФП состоит из 4-6 упражнений, которые выполняются на учебном (рабочем) месте, продолжительностью 5-7 мин. При выполнении ФП ЧСС возрастает до 110-120 уд/мин посередине комплекса и до конца его - возвращается к исходному уровню. При 8-часовом учебном дне ФП рекомендуется проводить через 2-3 часа занятий и за 2 часа до их окончания в периоды, когда близятся или проявляются первые признаки утомления. Необходимо учитывать, что снижение работоспособности тем больше, чем сложнее изучаемый материал и младше курс обучения.

При продолжительной напряженной умственной работе, сопровождаемой эмоциональным напряжением, рекомендуется произвольное общее расслабление скелетной мускулатуры, сочетаемое с ритмичными сокращениями отдельных мышечных групп, небольших по массе (например, сгибателей или разгибателей пальцев рук, мимической мускулатуры лица и т.п.).

Комплекс выполняется студентами в проходах между партами и, как исключение, стоя или сидя на учебных местах, в проветренном помещении. Через каждые 2-3 недели упражнения комплекса заменяются новыми, предварительно разученными на занятиях физической культуры. Содержание ФП определяется функциональным состоянием организма учащихся, а так же особенностями учебной или производственной деятельности.

Комплексы ФП должны удовлетворять следующим условиям:

а) режим выполнения упражнений не должен повторять режима трудовых действий;

б) чем больше физическая нагрузка, тем больше упражнений на расслабление;

в) упражнения должны быть подобраны так, чтобы основная нагрузка ложилась на мышцы, не участвующие в трудовой деятельности;

г) при незначительном утомлении учащихся в комплекс включаются преимущественно динамические упражнения с элементами расслабления, при выраженном утомлении - на расслабление работающих мышц;

д) темп выполнения должен соответствовать привычному;

Комплекс ФП для студента должен содержать упражнения для крупных мышечных групп и упражнения на расслабление и гибкость позвоночника. Для уменьшения тонуса сосудов головного мозга нужно использовать упражнения с вращением головы, поворотами туловища.

Предлагается такая поочередность упражнений:

1. Потягивания

2. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища.

3. Для укрепления мышц ног.

4. Для увеличения или поддержания подвижности позвоночника.

5. Для увеличения кровообращения и дыхания

6. Для мышц туловища

7. Упражнения для глаз

Первое упражнение в ФП это обычно распрямление спины и отведение плеч назад, второе — наклоны или повороты туловища в сочетании с движениями рук и ног, третье — маховые движения.

В ФП целесообразно включать так называемые познотонические упражнения, представляющие собой попеременное напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей в определенных позах. Их можно отнести к варианту статических активных упражнений на растягивание. Например, в положении сидя туловище и руки энергично разгибаются (отводятся назад), ноги вытягиваются и такое положение удерживается некоторое время; затем следует расслабление с опусканием головы, туловища и рук вперед-вниз. Подобные упражнения особенно эффективны при умственном труде, в частности, в процессе учебы, когда основная рабочая поза — сидя наклонившись вперед. Рекомендуется использовать позитонические упражнения продолжительностью 1-2 мин каждые 30 — 60 мин.

Во время регламентированных перерывов при работе с видеодисплейными терминалами, персональными компьютерами с целью снижения утомления зрительного анализатора целесообразно через каждые 20-25 минут выполнять комплексы упражнений, их следует менять через

каждые 2-3 недели. Упражнения выполняют сидя или стоя, отвернувшись от экрана (при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз).

Выводы.

Исходя из опыта организации физкультурной паузы в вузах ее внедрение будет эффективнее, если профессорско-преподавательский состав университета окажет посильную помощь. Эта помощь заключается не только в осуществлении контроля. Необходимо показать личный пример, выполняя упражнения вместе со студентами. Для этой цели преподавателю лучше занять место в последнем ряду группы или курса и в силу своих функциональных возможностей выполнять комплекс упражнений. Непосредственный показ упражнений должны проводить физорги группы или их заместитель которые назначаются преподавателем. За неделю до введения нового комплекса физкультурной паузы физорг обязательно должен его разучить на занятиях по физической культуре вместе с группой. Комплекс физических упражнений можно разучивать в подготовительной части занятия по физической культуре.

В целом хочется пожелать физоргам групп и их заместителям творчески подходить к подбору упражнений физкультурной паузы исходя из условий аудитории, взяв за основу данные методические рекомендации.

#### Литература

1. Григорович, Е. С. *Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов [и др.] ; под. общ. ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Выш. шк., 2011. – 350 с. : ил. ; 3-е изд., дораб. и доп.*
2. *Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня : учеб.метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж: Изд. ВГУ, 2005. – 15 с.*
3. *Средства физической культуры и релаксационные упражнения для снижения психозмоционального напряжения: учеб. методич. пособие / А.Р. Рафикова. – Мн.: Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2008. – 76 с.*
4. *Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.*
5. *Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура. Учеб. для студентов вузов/ А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.*

#### СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СТЕП-АЭРОБИКИ, БАДМИНТОНА И СТРЕТЧИНГА

Сачук Н.В., Жамойдин Д.В.  
г.Минск, Республика Беларусь

*The paper discusses the organization and methods of physical education of students with the use of recreational step aerobics, badminton and stretching exercises in the structure of the lesson.*