

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ТРУДОВОГО ДНЯ ДЛЯ СТУДЕНТА

Хасиятуллова Гульфия Айратовна

студент, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Елабужский институт (филиал), РФ, г. Елабуга

Халиков Газинур Зиннурович

научный руководитель, старший преподаватель, кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Елабужский институт (филиал), РФ, г. Елабуга

Бекмансуров Раиль Хадиярович

научный руководитель, старший преподаватель, кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Елабужский институт (филиал), РФ, г. Елабуга

Актуальность исследования - повышение интереса к проведению физкультурминут, выявление их необходимости и продуктивности в жизни студентов.

Физическая культура — составная часть жизни каждого студента. Это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования его личности.

Однако ежедневно российские студенты в течение многих часов подвержены влиянию учебной нагрузки.

Постепенно в процессе обучения из-за длительного нахождения в сидячем положении, отсутствия движения, сложности осваиваемых дисциплин у обучающихся накапливается умственная и физическая усталость.

Согласно различным проведенным исследованиям, доказан факт того, что в результате нарастающего утомления наблюдается снижение уровня работоспособности студентов.

Являясь не только фактором умственного и физического, но и эмоционального утомления подобные ситуации отрицательно сказываются на качестве усвоения учебного материала и в целом на состоянии самого студента.

В связи с этим **целью** моего исследования является изучение влияния характеристики умственного и общего состояния студентов, на лекционных и практических занятиях с использованием физкультурминут.

Согласно поставленной цели, были определены следующие **задачи** исследования:

1. Ознакомиться с понятиями «физкультурминутка», «физические упражнения», определить их содержание, виды и роль в учебном дне студента;
2. Определение наиболее оптимального набора физических упражнений для максимального повышения работоспособности студента в учебное время.

Основная часть

В течение учебного и трудового дня работоспособность студентов изменяется. Осознание студентом о необходимости переключиться с одного вида деятельности на другой позволит вовремя предупредить физическое и психическое утомление.

Основным видом данной деятельности является проведение физических упражнений.

Физические упражнения - движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

Также физические упражнения можно определить как средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность студентов.

В процессе умственной деятельности основными видами активного отдыха являются кратковременные физические упражнения (физкультминутки).

Физкультминутка - это кратковременные серии физических упражнений, используемые для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Исследования показывают, что проведение физкультминуток в течение 5 - 10-минут оказывают большее стимулирующее влияние на улучшение работоспособности студентов, в отличие от пассивного отдыха.

Увеличение частоты организации кратковременных серий физических упражнений улучшают функциональное состояние для поддержания учебной (рабочей) трудоспособности и нацелены на предупреждение усталости.

Значение физкультурных пауз состоит в углублении отдыха во время с целью восстановления нарушенных динамических стереотипов, а также в предупреждении возможного их нарушения.

Проведение физкультминуток необходимо назначать в моменты начальных признаков утомления, именно они определяются в предварительных исследованиях изменений работоспособности учащихся.

Во время физкультурных пауз выполняются упражнения, направленные на обеспечение деятельности мышечных групп, не участвовавших или мало задействованных в основной работе.

Целесообразно подбирать такие упражнения, которые давали бы сильную тонизирующую нагрузку, способствовали ускорению восстановительных процессов.

Перед проведением физкультурных пауз также необходимо ознакомиться с комплексом направленных упражнений, которые наиболее благотворно влияют на организм студента. Данный комплекс включает:

- потягивания;
- упражнения для мышц туловища, рук и ног;
- упражнения для мышц туловища и рук;
- упражнения на расслабление мышц рук;
- упражнения на координацию движений. В этот список также можно включить приседания, бег, прыжки.

Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:

1) Укороченная физкультминутка - может состоять из одного упражнения (например:

ритмичное сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистей и т.п.) и рекомендуется для выполнения во время письменных работ.

2) Полная физкультминутка - состоит из нескольких упражнений:

- потягивания с движением руками и дыхательными упражнениями;
- растирание и встряхивание кистей, поднятие и опускание рук;
- наклоны, повороты туловища;
- поднятие на носки и опускание, сгибание и разгибание в коленном суставе;
- круговые вращения в голеностопном суставе.

Не менее эффективны ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями в общем режиме жизни.

Одной из форм самостоятельных занятий является утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), являющейся достаточно эффективной формой для ускоренного включения студентов в учебно-трудовой день.

Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечнососудистую, нервную и дыхательную системы.

Оздоровительный бег включен в систему базовых упражнений утренней гимнастики, однако его можно интерпретировать как самостоятельный вид спортивных упражнений.

Многие ученые отмечают повышение творческой активности и плодотворности научных исследований после начала занятий оздоровительным бегом .

Заключение

В результате моего исследования было определено, что содержание физических упражнений направлены на сохранение, поддержание и укрепление здоровья студентов. Двигательная активность снижает степень нагрузки на весь организм человека.

В современном ритме жизни, когда большинство студентов проводят значимую часть своей жизни, сидя за компьютером или учебным столом, физкультминутка является одним из наиболее оптимальных и доступных способов снятия напряжения и поддержания работоспособности.

Проведение «малых форм» физической культуры благотворно повлияет на студенческую жизнь каждого обучающегося.

Таким образом, самостоятельные занятия и проведение физических упражнений в вузах представлены как важнейшие базовые компоненты формирования общей культуры личности студентов.

Список литературы:

1. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 1983.
2. Колтыгина Е. В., Воронцов П. Г., Ушакова Е. В. Общественное здоровье и культура здорового образа жизни в вузовском образовании современной России // Философия образования, 2016, № 69, вып. 6.
3. «Физическая культура студента: Учебник» / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000, - 448 с.
4. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. М., «Сфера», 2014.

5. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/01/10/kompleks-fizkultminutok-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta>

6.
https://studwood.ru/1024331/turizm/obschee_ponyatie_fizicheskogo_uprazhneniya#:~:text=Физические%20упражнения%20-%20движения%20или,интеллектуальной%2С%20эмоциональной%20и%20социальной%20сущности