

Бикмаева Д.Е., студентка

Научный руководитель: Крыласова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Bikmaeva D.E., student

Research Supervisor: Krylasova E.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

METHODOLOGY OF COMPILING AND CONDUCTING A COMPLEX OF PHYSICAL CULTURE BREAKS FOR STUDENTS

В статье рассматривается методика составления и проведения физкультурной паузы для студентов, основанная на практических подходах и рекомендациях. Приведены данные о важности физической активности для поддержания здоровья и повышения производительности студентов в учебном процессе. Описаны основные принципы проведения физкультурной паузы, включая выбор упражнений, продолжительность и частоту занятий.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, физическая пауза, комплекс упражнений, физкультурная пауза

This article discusses the methodology of drawing up and conducting a physical education break for students, based on practical approaches and recommendations. The data on the importance of physical activity for maintaining health and improving student productivity in the educational process are presented. The basic principles of a physical education break are described, including the choice of exercises, duration and frequency of classes.

Keywords: physical education, students, physical pause, a set of exercises, a physical culture break

Физическая активность играет ключевую роль в общем здоровье и благополучии студентов, повышает эффективность учебной и профессиональной деятельности.

Современная жизнь студентов приводит к перегрузкам первых функциональных систем организма и малым нагрузкам вторых, что не хорошо сказывается на общей работоспособности человека. Чтобы исправить эти психофизиологические «перекосы», проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых и направленное применение специально подобранных физических упражнений [1].

В настоящее время условия жизни общества с активно растущими нагрузками на нервную систему, социальными стрессами способствуют формированию той обстановки, в которой необходимо решать проблему низкого уровня здоровья студентов в системе образования. Состояние здоровья студентов неудовлетворительное. Незрелая психика становится «перегруженной», что проявляется либо в агрессивном поведении, либо в апатии и потере интереса к жизни. А также растет число студентов с различными видами хронических заболеваний.

В высших учебных заведениях образовательный процесс по причине технологичности, больших объемов информации, специфики занятий и условий их проведения предъявляет к студентам значительные психофизиологические требования, которые могут не соответствовать их личным возможностям и силам. Аналогичный перевес уже на раннем этапе профессионального обучения имеет возможность привести к серьезным проблемам со здоровьем. В связи с этим сегодня актуален вопрос о надобности внедрения процессов, которые будут сохранять и поддерживать самочувствие и здоровье студентов.

В то же время способности, связанные с применением общепринятых методов восстановления и поддержания здоровья, активно уменьшаются, и такие факторы, как полноценное питание, чистый и свежий воздух, физическая разрядка и нагрузка, занимают все меньше места на фоне активных нагрузок на психофизическое состояние.

Наукой доказано, что здоровье человека только на 10–15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15–20% – от генетических факторов, на 20–25% – от состояния окружающей среды и на 50–55% – от условий и образа жизни. Одним из средств эффективного обеспечения качества образования школьников и студентов является использование преподавателями физической культуры физкультурных минуток и физкультурных пауз в учебном процессе [2].

Физкультурная пауза проводится в течении рабочего дня по 5–6 мин., на рабочих местах, в период возникновения психологического и физического утомления. Грамотное составление и проведение физкультурной паузы имеет большое значение для эффективного восстановления и поддержания вы-

сокой работоспособности. Комплекс может состоять из пяти-восьми специально подобранных физических упражнений, направленных на ликвидацию неблагоприятных влияний профессиональной деятельности

Чтобы правильно разработать комплекс физкультурной паузы, необходимо знать, какие физиологические изменения происходят в организме студента, где они локализуются, каков их характер и направление. Также надо учитывать составляющие основу учебной деятельности и определяющие функциональное состояние организма студента: рабочую позу, величину физической нагрузки, темп учебы – и монотонность, напряжение анализаторов внимания, степень и характер умственного и нервно-эмоционального напряжения [1].

При разработке всеми известных комплексов упражнений физкультурной паузы в настоящее время обращаются к классификации, из которой выделяют четыре основные группы лиц с различной нагрузкой.

Студенты относятся к первой группе. Это лица, которым характерна кратковременная нагрузка, монотонная и невеликая. При данном виде нагрузки у студентов на протяжении длительного времени достаточно напряжено внимание и зрение; они подолгу проводят время в одном положении тела и выполняют мелкие, незначительные, точные и весьма однообразные движения.

Для лиц этой группы рекомендуется чередовать следующие физические упражнения:

1. Потягивание.
2. Упражнения на мышцы туловища, рук и ног (повороты, наклоны в стороны и вперед с добавлением разнообразных движений рук и ног).
3. Приседание, прыжки, бег, переходящий в ходьбу.
4. Расслабление мышц рук.
5. Упражнения на точность и координацию движений.

В наше время существует более 6500 разных профессий, следовательно, сложно подбирать комплексы для каждой профессии. От вида задач, решаемых благодаря физическим упражнениям, составлять комплексы рекомендуют в соответствии с характером учебы и группой профессий.

Чтобы грамотно подобрать комплекс физкультурной паузы, надо знать, какие физические и психические изменения происходят в организме студента, где они образуются, каково их действие и направленность. В тоже время необходимо брать в учет компоненты основы учебной методики и определяющие функциональное состояние студента: рабочую позицию, интенсивность физической нагрузки, ритм учебы и монотонность действий, активное напряжение анализаторов внимания, степень умственного и нервного

напряжения.

При определении нагрузки надо найти и соблюдать правильное соотношение между нагрузкой от работы и нагрузкой от упражнений. Уровень нагрузки для упражнений активного отдыха выявляют, опираясь на определенные правила. Следовательно, людям с небольшой физической нагрузкой нередко предлагают легкие и средние по нагрузке упражнения; для людей, у которых средняя физическая нагрузка, рекомендуют более интенсивные по нагрузке упражнения; при тренировке, где требуется участие всех групп мышц, рекомендуются упражнения на расслабление этих мышц, а также упражнения на растягивание мышц и со средней нагрузкой на малоработающие мышцы.

Более благоприятное действие на организм оказывают комплексы, имеющие среднюю физическую нагрузку. В том случае, когда темп учебного процесса высок, нагрузка в комплексе физкультурной паузы будет немного уменьшена, а темп выполнения упражнений снижается.

Чем напряженнее концентрация внимания, тем быстрее растратчивается энергия и понижается трудоспособность. Если при монотонной и длительной учебе наблюдается подавление деятельности парасимпатических систем организма, то при учебе, где напряжены анализаторы, доминирует напряжение, которое тем сильнее, чем больше они напряжены.

Следовательно, для тех видов труда или учебы, где характеризуется большое напряжение анализаторных систем, а также внимания, в комплексы физкультурных пауз рекомендуется включать простые и легкие упражнения, на выполнение которых не требуется больших координационных усилий. Выполнять их рекомендуется в среднем и медленном ритме.

Методика составления и проведения физкультурной паузы:

1. Анализ потребностей студентов: проведение опросов и исследований для выявления основных проблем и потребностей в физической активности.

2. Разработка программы физкультурной паузы: выбор оптимальной продолжительности и частоты занятий, разнообразие упражнений для комплексного развития.

3. Обеспечение технического оснащения: подготовка специальных залов или зон для проведения физкультурных пауз.

4. Мониторинг и оценка результатов: регулярное проведение контрольных измерений для оценки эффективности занятий и внесения корректировок в программу.

Методика составления и проведения физкультурной паузы для студентов является важным компонентом поддержания здоровья и повышения производительности в учебном процессе. Регулярные занятия физической

активностью способствуют улучшению общего самочувствия студентов, их концентрации, умственной работоспособности, улучшения качества обучения и общего здоровья студентов.

Физическая и психологическая продуктивность студентов имеют высокую значимость для лучшей адаптации к тем обстоятельствам, которые будут ждать их в профессиональной деятельности. Необходимо делать физкультурные минутки, физкультурные паузы, производственную и вводную гимнастику. Это будет значительным преимуществом, благодаря которому можно быстрее и легче приспособиться к повышенным физическим перегрузкам, улучшить работу вестибулярного аппарата, снизить эмоциональное и умственное перенапряжение, а также расслабить работающие мышцы и напрячь группы незадействованных.

Библиографический список

1. Публикации/статьи // Инновационный центр развития образования и науки URL: <https://izron.ru/articles/aktualnye-voprosy-psikhologii-pedagogiki-i-obrazovaniya-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdunar> (дата обращения: 18.04.2024).
2. Формирование принципов ЗОЖ // URL: <http://dkb.smoladmin.ru/zozh/FPZOJ.html> (дата обращения: 18.04.2024).