

2. Выдрин, В. М. О ценностном аспекте физической культуры / В. М. Выдрин, Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1979. - № 7. – С. 13-15.
3. Лубышева, Л. И. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 9-12.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования: методология и теория / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1982. - № 11. – С. 8-11.

РЕАЛИЗАЦИЯ РЕЛАКСАЦИИ НА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

IMPLEMENTATION OF RELAXATION AT ACADEMIC STUDIES OF STUDENTS IN THE UNIVERSITY

Т. В. МУШИНА

T. V. MUSHINA

Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко
Глазов, Россия

Glazov State Pedagogical Institute. V.G. Korolenko,
Glazov, Russia

e-mail: gto177@mail.ru

В исследовании показано содержание различных комплексов релаксации, включая коррекционные упражнения для восстановления остроты зрения. В результате проведенной экспериментальной работы доказано, что применение релаксационных мини-занятий положительно влияет на работоспособность студентов на различных академических занятиях. Выявлено, что студенты, активно участвуя в проведении релаксационных пауз, мотивируются к дальнейшему выполнению физических упражнений, осознавая важность их реализации для эффективной умственной деятельности на лекционных занятиях в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: релаксация, студенты, физические упражнения, академические занятия, вуз, коррекция.

The study shows the content of various relaxation complexes, including corrective exercises to restore visual acuity. As a result of the experimental work, it was proved that the use of mini relaxation classes has a positive effect on students' performance in various academic classes. It is revealed that students, actively participating in the conduct of relaxation pauses, are motivated to

further exercise, realizing the importance of their implementation for effective mental activity at lectures in a higher educational institution.

Keywords: relaxation, students, exercises, academic classes, university, correction.

Актуальность исследования. Одно из действенных направлений в деятельности по укреплению здоровья студентов – организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательно-воспитательном процессе. Формой активного отдыха обучающихся на академических занятиях являются физкультурные паузы.

С началом обучения в семестре суточная физическая активность студентов снижается примерно на 40-50%. Занятия физической культурой 1-2 раза в неделю лишь незначительно восполняют недостаток движений. Поэтому одной из важнейших задач совершенствования образовательно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях является организация двигательной активности, обеспечивающей активный отдых и удовлетворяющей естественную потребность в движениях.

Значение физкультурных пауз в различных учебных заведениях обосновывалось еще в конце XIX века, в том, чтобы снять утомление и повысить умственную работоспособность [5]. Многими исследователями доказывается и в настоящее время, что двигательные нагрузки в виде физкультурных пауз снимают застойные явления, предоставляют отдых мышцам, органам слуха и зрения, восстанавливают эмоционально положительное состояние [1, 3, 6].

Цель исследования – в результате проведенной экспериментальной работы доказать, что применение релаксационных мини-занятий положительно влияет на работоспособность студентов на различных академических занятиях.

Организация исследования. В состав релаксационных пауз можно включать комплексы, состоящие из 6-ти упражнений, 2-3 из них должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 – для плечевого пояса, рук и туловища (подтягивание, наклоны, повороты) и упражнения для ног. Количество повторений 4-6 раз. Комплексы можно выполнять под счет, с применением медиа-оборудования или с помощью мобильных технологий [4]. Физкультурные паузы могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений. Обучающимся рекомендуется выполнять 4-5 упражнений с дозировкой 4-6 раз. [2;9]. Физкультпаузы могут проводиться в форме коррекционных и восстановительных упражнений, в частности, для глаз. Например, такие упражнения для глаз, реализуемых стоя, как:

1. Взгляд перенести вверх, далее вниз (6-8 раз).
2. Взгляд вверх, вправо, далее по диагонали влево-вниз (5-9 раз).
3. Взгляд влево-вверх, далее по диагонали вправо-вниз (5-9 раз).
4. Далее взгляд в правый угол помещения, далее по горизонтали – в левый (5-9 раз).
5. Направить руку вперед на уровне лица. Взгляд должен быть направлен на палец и приближать его в небыстром темпе, не сводя глаз до тех пор, пока палец не начнет сливаться (5-9 раз).
6. Следующее упражнение – палец задевает переносицу, далее смотрим обеими глазами на переносицу и обратно (9-12 раз).
7. Далее круговые действия глазами против часовой стрелки и против.
8. В быстром темпе моргать в течении 10-20 сек. Повторить 4-6 раз.
9. Максимально зажмурить глаза на 3-5 с., затем открыть на 3-5 с. Реализовать упражнение 7-9 раз.

10. Переводить взгляд с ближнего предмета на дальний и наоборот [3].

Интенсивность этого комплекса упражнений можно увеличивать по нарастающей, но постепенно [1;8].

Возможен также следующий перечень упражнений, включаемых в физкультурную паузу по следующему варианту для снятия утомления глаз, но уже в положении сидя:

1. Осуществить поворот головы влево-вправо, наклон вперед и откинуть голову назад, осуществляя в медленном темпе круговые движения головой, при это взгляд нельзя сводить с произвольно выбранного предмета
2. Взгляд вниз, вверх, вправо и влево, далее вправо и влево по кругу, не поворачивая головы.
3. Взгляд поочередно фокусируя на выбранный близко расположенный предмет (20-25 см от глаз), затем на дальний предмет (за окном), и наоборот.
4. Положение – руки за голову, наклон туловища вперед и назад, вправо, влево. Повернуть туловище направо, налево.
5. Прогиб, руки вверх, голову назад – вдох. Наклониться вперед, руки вниз – выдох.
6. Обхватить руками за стул, осуществить прогиб в спине, голова назад - вдох, Опустить подбородок на грудь - выдох.
7. Прижать согнутую в колене ногу к груди, помогая руками - выдох. Опустить ногу, выпрямить спину – вдох. Сделать то же, поднимая другую ногу.
8. Сидя после выдоха задержать дыхание на 20-25 секунд.

Результаты исследования. Для анализа эффективности применения физкультурных пауз на работоспособность студентов на различных лекционных занятиях нами была проведена исследовательская работа. Для

эксперимента были отобраны 5 учебных групп и 5 преподавателей, читающих лекции в этих группах. В течение 10 недель в данных экспериментальных группах осуществлялась физкультурная пауза в течение 2-3 мин. между «половинками» пары волонтерами, участвующими в эксперименте и с помощью мобильных технологий [7]. Перед началом эксперимента (на предварительном срезе) было проведено: анкетирование студентов данных экспериментальных групп на предмет необходимости проведения представленных комплексов упражнений, опрос преподавателей на предмет сравнения работоспособности студентов в первой и второй половине пары. После окончания эксперимента (на контрольном срезе) анкетирование и опрос был повторен.

Результаты эксперимента представлены на *Рисунках 1 и 2*.

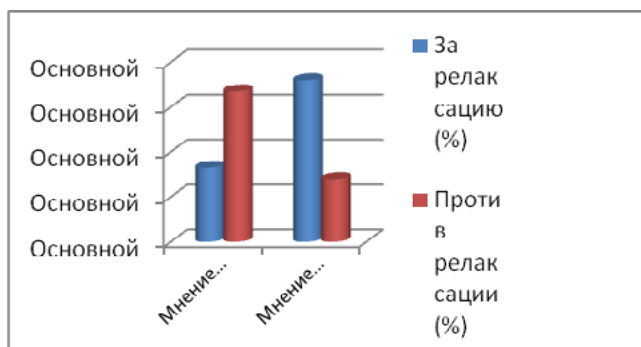


Рис. 1. Результаты анкетирования студентов на предварительном и контрольном срезах

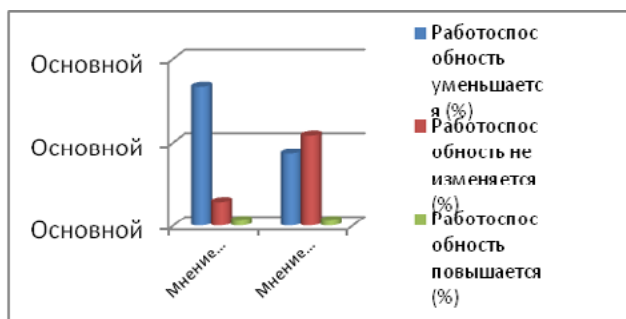


Рис. 2. Результаты опроса преподавателей на предварительном и контрольном срезах

Выводы. Таким образом, в результате проведенной экспериментальной работы доказано, что применение релаксационных пауз положительно влияет на работоспособность студентов на различных лекционных занятиях. Также выявлено, что студенты, активно участвуя в проведении релаксации мотивируются к выполнению физических упражнений, осознавая важность их реализации для эффективной умственной деятельности на лекционных занятиях в высшем учебном заведении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горячева, Е.А. Воспитание чувства ответственности за свое здоровье. Физкультурные паузы и динамические перемены / Е.А. Горячева // Начальная школа. – 2009. – № 6. – С. 87-89.
2. Каландарбекова, Б.А. Физкультурные минутки и физкультурные паузы как основа коррективной осанки / Б.А. Каландарбекова // Аспирант и соискатель. – 2007. – № 6 (43). – С. 108-109.
3. Намозов, Т.Б. Физкультурные паузы при легком утомлении для здорового образа жизни человека / Т.Б. Намозов // Вестник педагогического университета. – 2015. – № 6 (67). – С. 32-34.
4. Наговицын, Р.С. Реализация мобильной педагогики в непрерывном образовании учителей физической культуры / Р.С. Наговицын, А.А. Мирошниченко, С.Ю.Сенатор // Интеграция образования.– 2018. – Т. 22. – № 1 (90). – С. 107-119.
5. Наговицын, Р. С. Становление теории и практики физической культуры как самостоятельного учебного предмета в средних общеобразовательных учебных заведениях России во второй половине XIX - начале XX в.: дис.. канд. пед. наук. – Киров, 2008. – 182 с.
6. Наговицын, Р.С., Технология реализации непрерывного физкультурного образования (колледж-вуз) на примере профессиональной подготовки по профилям «Физическая культура» и «Английский язык» / А.В. Тутолмин, Ю.Г. Максимов, П.Б. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 21-23.
7. Наговицын, Р.С., Использование сайта «Мобильный тренер» для организации занятий физической культурой // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / Р.С. Наговицын, А.Г. Фефилов. – 2014. – № 3. – С. 11-13.
8. Саулина, Л.С. Развитие творческих способностей педагогов / Л.С. Саулина // Мастер-класс. – 2014. – № 8. – С. 37-41.
9. Nagovitsyn, R.S., Continuous professional education of teachers of physical education with the additional qualification in the field of foreign languages on the basis of competency-based approach / S.Y. Senator, E.I. Sokolnikova, E.B. Maximova, N.V. Neverova // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Т. 17. – С. 2170-2178.