

И. С. Ночевная

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ В УСЛОВИЯХ ОНЛАЙН-ОПОСРЕДОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Двигательная деятельность – это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму. Оптимальный двигательный режим – это одно из основных условий сохранения здоровья.

В условиях онлайн-опосредованного обучения студенты столкнулись с проблемой существенного снижения двигательной активности. Значительную часть времени они проводят у компьютера.

Во время бесед со студентами было выявлено, что после продолжительной работы за компьютером появляются такие симптомы, как слабость, бессонница, тревожность, быстрая утомляемость, болевые ощущения в области шеи и поясничного отдела позвоночника, утомление зрительной системы.

Для предотвращения обострений хронических заболеваний и их профилактики, при длительном положении сидя за компьютером, студентам было рекомендовано делать перерывы для выполнения физических упражнений – физкультурную паузу.

Целью исследования было подобрать упражнения для выполнения физкультурной паузы с их методическим сопровождением.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, обобщение информации.

Физкультурная пауза (ФП) – это активный кратковременный отдых, способствующий снятию отрицательных явлений усталости, эмоциональных перегрузок, вызванных определенной работой, посредством физических упражнений. Цель ФП – способствовать восстановлению работоспособности, активизации внимания и способности восприятия учебного материала.

Задачи физкультурной паузы:

- снять напряжение с органов и систем организма, участвовавших в работе;
- дать нагрузку на системы организма, не задействованные в работе;
- снять умственную и психофизическую напряженность путем переключения с одного вида деятельности на другой;

Студенты много времени проводят сидя в кресле за компьютером в вынужденной статической позе. Усталость мышц начинает проявляться в двигательном беспокойстве (желании потянуться, прогнуться, вытянуться и т.д.). Это организм подает сигнал о необходимости смены сферы деятельности.

В связи с этим были разработаны физкультурные паузы, которые были направлены на устранение таких дискомфортных состояний организма. С помощью платформы Google Класс студентам были предложены следующие методика, организация и содержание физкультурной паузы, примерный комплекс упражнений.

Методика проведения физкультурной паузы:

1. ФП должна включать упражнения, отличающиеся по своей структуре от положения тела, движений при работе за компьютером.

2. В работу должны вовлекаться мышечные группы, несущие статическую нагрузку.

3. В комплекс рекомендовано включать упражнения динамического характера.

4. Упражнения выполняются с большой амплитудой движения (с учетом помещения, в котором проходит ФП).

5. Если имеется какое-либо заболевание, то в ФП необходимо включать профилактические (корректирующие) упражнения, связанные с имеющимся заболеванием.

6. Подбор упражнений зависит от степени утомления. Если утомление незначительное, рекомендовано в комплекс включать динамические упражнения в сочетании с расслаблением. При выраженном утомлении – упражнения на растяжение и расслабление работающих мышц.

7. Изменять комплекс ФП рекомендуется один раз в две недели (не следует менять весь комплекс, достаточно поменять одно-два упражнения).

8. При изменении комплекса ФП темп выполнения должен оставаться прежним.

9. Организуя самостоятельные ФП необходимо помнить о таких методических принципах занятий физическими упражнениями, как принцип доступности и индивидуализации, систематичности, а также правилах самоконтроля со стороны студента.

Организация и содержание физкультурной паузы:

1. ФП должна проводиться в хорошо проветренном помещении или на улице.
2. Одежда не должна сковывать движения.
3. Число и периодичность включений физкультурных пауз зависят от особенностей трудового процесса, прежде всего от его напряженности.
4. Длительность ФП составляет 5–7 минут.
5. Состоит физкультурная пауза из 6–8 простых и доступных к выполнению упражнений.
6. Каждое упражнение повторяется 8–10 раз.
7. Упражнения выполняются в медленном и среднем темпах.
8. Упражнения проводятся без пауз – одно за другим.
9. Для поднятия психоэмоционального уровня рекомендовано использовать на ФП любимое музыкальное сопровождение.

Примерная схема упражнений физкультурной паузы должна включать:

- потягивания – способствуют выравниванию позвоночника, растяжению мышц;
- упражнения для позвоночника (скручивания, наклоны в сторону, упражнения на осанку);
- упражнения для мышц туловища, рук, ног (повороты, наклоны в сочетании с простыми движениями рук, ног);
- упражнения общего воздействия на организм, выполняемые с учетом имеющегося заболевания (ходьба, бег на месте, подскоки, приседания);
- махи руками, ногами со средней или максимальной амплитудой движения;
- упражнения для расслабления мышц туловища, рук, ног;
- специальные упражнения для глаз (зрительная гимнастика);
- дыхательные упражнения, улучшающие вентиляцию легких, ликвидирующие застойные явления.

Примерный комплекс упражнений физкультурной паузы:

1. Ходьба на месте 20–30 с. Темп выполнения средний, дыхание произвольное.
2. Исходное положение (И.п.) – стойка руки за голову. 1–2 – подняться на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3–4 – опуститься на стопы, слегка наклониться вперед, локти вперед. Выполнить 6–8 раз. Темп медленный.
3. И.п. – широкая стойка. 1–3 – наклон вперед, руки вперед; 4 – и.п. Тянуться вперед, голову не поднимать, дыхание произвольное.
4. И.п. – основная стойка (о.с.). 1 – выпад влево, руки в стороны. 2–3 – руки вверх, два пружинящих наклона вправо. 4 – И. п. 5–8 – то же в другую сторону. Выполнить 6–8 раз. Темп выполнения средний, амплитуда максимальная, не наклоняться вперед.

5. И.п. – о.с. 1–2 – прогнуться, руки через стороны вверх – вдох. 3 – наклон вперед, руки вниз, расслабить мышцы плечевого пояса – выдох. Выполнить 3–4 раза. Темп выполнения медленный.

6. И.п. – сидя, руки вверх. 1–2 – сжать кисти в кулак. 3–4 – разжать кисти. Повторить упражнение 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, выполнить наклон вперед и округлить спину. Темп выполнения медленный.

7. И.п. – сидя на стуле. Закрывать глаза, зажмуриться на 1–2 с, открыть глаза. Повторить упражнение 6–8 раз. Упражнение выполнять без линз! Если есть линзы – выполнять с малой амплитудой. Дыхание свободное.

В работе был проведен теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования, описана методика проведения, организация и содержание физкультурной паузы, рекомендована примерная схема и комплекс упражнений с их методическим сопровождением. Таким образом, была выявлена необходимость использования физкультурной паузы в условиях онлайн-опосредованного обучения студентов.