

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

К. Ю. РОМАНОВ, А. М. ТРОФИМЕНКО

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ В РЕЖИМЕ
УЧЕБНОГО ДНЯ СТУДЕНТА**

Методические рекомендации



Минск БГМУ 2017

УДК 796.011.1(075.8)
ББК 75я73
Р69

Рекомендовано Научно-методическим советом университета в качестве методических рекомендаций 18.10.2017 г., протокол № 2

Рецензенты: д-р пед. наук, проф., зав. каф. физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа; д-р мед. наук, проф., зав. каф. нормальной физиологии Белорусского государственного медицинского университета В. А. Переверзев

Романов, К. Ю.

Р69 Комплексы упражнений физкультурной паузы в режиме учебного дня студента : методические рекомендации / К. Ю. Романов, А. М. Трофименко. – Минск : БГМУ, 2017. – 16 с.

ISBN 978-985-567-913-5.

Изложены сведения о методике проведения комплексов упражнений физкультурной паузы, а также представлены варианты различных комплексов.

Предназначено для студентов всех курсов всех факультетов, врачей-интернов, клинических ординаторов.

УДК 796.011.1(075.8)
ББК 75я73

ISBN 978-985-567-913-5

© Романов К. Ю., Трофименко А. М., 2017
© УО «Белорусский государственный
медицинский университет», 2017

МОТИВАЦИОННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕМЫ

В процессе учебной деятельности студентов работоспособность в течение дня изменяется. Если вначале 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: переключиться с одного вида деятельности на другой. В процессе умственной деятельности студентов основными видами активного отдыха являются кратковременные физические упражнения (физкультурные паузы).

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 5–10-минутные ФП оказывают вдвое большее стимулирующее влияние на улучшение работоспособности студентов, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. ФП призваны предупредить усталость, улучшить функциональное состояние для поддержания учебной (рабочей) трудоспособности.

Общее время занятия: 2 ч.

Цель занятия: сформировать знания, умения и навыки у студентов о методике проведения ФП.

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с понятием «физкультурная пауза» и методикой ее проведения.

2. Изучить комплексы ФП.

3. Научиться выполнять 1 комплекс ФП.

Контрольные вопросы по теме занятия.

1. Что такое ФП?

2. Влияние ФП на учебную (рабочую) деятельность.

3. Время и место выполнения ФП.

4. Чередование упражнений при выполнении ФП.

5. Продолжительность выполнения ФП.

6. Дозировки нагрузки при выполнении ФП.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ

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 в середине комплекса и в конце комплекса возвращается к исходному уровню. При 8-часовом учебном дне

ФП рекомендуется проводить через 2–3 ч занятий и за 2 ч 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 также особенностями учебной или производственной деятельности.

Комплексы ФП должны удовлетворять следующим условиям:

- режим выполнения упражнений не должен повторять режим трудовых действий;
- чем больше физическая нагрузка, тем больше упражнений на расслабление;
- упражнения должны быть подобраны так, чтобы основная нагрузка приходилась на мышцы, не участвующие в трудовой деятельности;
- при незначительном утомлении учащихся в комплекс включаются преимущественно динамичные упражнения с элементами расслабления, при выраженном утомлении — упражнения на расслабление работающих мышц;
- 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 следующая поочередность выполнения 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 познотонические упражнения продолжительностью 1–2 мин каждые 30–60 мин.

КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ

Авторы предлагают 2 варианта комплексов упражнений для ФП. Первый вариант можно использовать в первые две недели каждого месяца, второй — на третьей и четвертой неделе. Ниже представлены различные варианты комплексов ФП, которые можно чередовать.

БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ 1–2-й НЕДЕЛИ МЕСЯЦА

ФП общего воздействия. Упражнение 1. Исходное положение (и. п.) основная стойка. На счет 1 встать на носки, руки вверх наружу, на счет 2 потянуться вверх за руками, на счет 3 опустить руки дугами через стороны вниз, на счет 4 скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить упражнение 6–8 раз.

Упражнение 2. И. п. стойка, ноги врозь. На счет 1 руки отвести назад, на счет 2 руки развести в стороны, на счет 3 поднять руки вверх, стать на носки, на счет 4 расслабить плечевой пояс, руки опустить с небольшим наклоном вперед. Повторить упражнение 6–8 раз.

Упражнение 3. И. п. стойка, ноги врозь, руки вперед. На счет 1 поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой рукой назад за спину. На счет 2 вернуться в и. п., на счет 3–4 выполнить то же в другую сторону. Повторить упражнение 6–8 раз в быстром темпе.

Упражнение 4. И. п. стойка, ноги врозь. На счет 1 согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ее к животу, на счет 2 вернуться в и. п., на счет 3–4 выполнить то же с левой ноги. Повторить упражнение 6–8 раз.

Упражнение 5. И. п. стойка, ноги врозь, руки согнуты, кисти в кулаках. На счет 1 с поворотом туловища налево «нанести удар» правой ру-

кой вперед, на счет 2 принять и. п. На счет 3–4 выполнить то же в другую сторону. Повторить упражнение 6–8 раз.

ФП для улучшения мозгового кровообращения. Упражнение 1. И. п. основная стойка. На счет 1 руки за голову, широко развести локти, голову наклонить назад, на счет 2 локти подаются вперед, на счет 3 руки расслабленно опустить вниз, на счет 4 принять и. п. Упражнение в медленном темпе повторить 4–6 раз.

Упражнение 2. Выполнять сидя на стуле. На счет 1 наклонить голову назад, на счет 2 наклонить голову вперед, плечи не поднимать. Упражнение в медленном темпе повторить 4–6 раз.

Упражнение 3. Выполнять сидя на стуле, руки на поясе. На счет 1 повернуть голову направо, на счет 2 принять и. п., на счет 3 повторить то же в левую сторону. Упражнение в медленном темпе повторить 6–8 раз.

ФП для глаз. Когда работа сопряжена с большой нагрузкой на органы зрения, необходимо делать специальные упражнения для отдыха глаз:

- крепкое зажмуривание глаз 6–8 раз на 3–5 с;
- быстрое моргание в течение 20–30 с;
- перевод взгляда с точки вдаль на палец на расстоянии 25–30 см от глаз 10–12 раз на 3–5 с;
- перевод взгляда с точки перед собой на кончик носа 6–8 раз на 3–5 с;
- медленные круговые движения глазами по часовой стрелке и наоборот 6–8 раз;
- массаж век при закрытых глазах в течение 1 мин;
- легкое надавливание при закрытых глазах тремя пальцами на верхнее веко 4–5 раз в течение 1–2 с.

БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ 3–4-Й НЕДЕЛИ МЕСЯЦА

ФП общего воздействия. Упражнение 1. И. п. основная стойка. На счет 1 поднять плечи, на счет 2 опустить плечи. Повторить упражнение 6–8 раз, между повторами делать паузу с расслаблением мышц плечевого пояса на 2–3 с. Выполнять в медленном темпе.

Упражнение 2. И. п. руки согнуты перед грудью. На счет 1–2 выполнить согнутыми руками два пружинящих движения назад, на счет 3–4 выполнить то же прямыми руками. Повторить упражнение 4–6 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. И. п. основная стойка. На счет 1 слегка прогнуться, выполнив мах руками в стороны, на счет 2, расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

Упражнение 4. И. п. стоя, руки на поясе. На счет 1 правую руку вытянуть вперед, левую — вверх, на счет 2 левую руку вытянуть вперед, правую — вверх. Повторить упражнение 3–4 раза, затем расслабленно

опустить руки вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3–4 раза. Темп средний.

Упражнение 5. И. п. стойка, ноги врозь. На счет 1–2 наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая — сгибается вдоль тела вверх, на счет 3–4 принять и. п., на счет 5–8 выполнить то же в другую сторону. Повторить упражнение 5–6 раз. Темп средний.

Упражнение 6. И. п. сидя, руки вверх. На счет 1 сжать кисти в кулак, на счет 2 разжать кисти. Повторить упражнение 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.

ФП для улучшения мозгового кровообращения. Упражнение 1. Выполнять сидя на стуле или стоя. На счет 1–2 выполнить круговое движение правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо, на счет 3–4 выполнить круговое движение левой рукой назад с поворотом туловища и головы налево. Упражнение повторить 4–6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Выполнять сидя на стуле или стоя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. На счет 1 обхватить себя за плечи как можно крепче, голову опустить вниз, на счет 2 принять и. п. Упражнение повторить 4–6 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. И. п. сидя на стуле. На счет 1 наклонить голову вправо, на счет 2 принять и. п., на счет 3 наклонить голову влево, на счет 4 принять и. п., на счет 5 наклонить голову вперед, плечи не поднимать, на счет 6 принять и. п. Повторить упражнение 3–4 раза в медленном темпе.

Упражнение 4. И. п. сидя, руки на поясе. На счет 1 повернуть голову направо, на счет 2 принять и. п., на счет 3 повернуть голову налево, на счет 4 принять и. п. Повторить упражнение 4–5 раз в медленном темпе.

ФП для глаз. И. п. каждого упражнения стоя или сидя.

Упражнение 1. Сделать 15 движений глазами по горизонтали справа налево, затем слева направо.

Упражнение 2. Сделать 15 движений глазами по вертикали вверх, вниз и вниз, вверх.

Упражнение 3. Сделать 15 круговых движений глазами слева направо, затем справа налево.

Упражнение 4. Сделать 15 круговых вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.

ВАРИАНТЫ КОМПЛЕКСОВ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ ДЛЯ СНЯТИЯ СТАТИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ

Комплекс 1:

1. И. п. стоя, руки сзади, пальцы в замок. На счет 1–2, отводя руки и голову назад, прогнуться и сделать вдох, на счет 3–4 принять и. п. и сделать выдох. Повторить упражнение 4–6 раз.

2. И. п. стоя. Частые моргания глазами в течение 10–15 с.

3. И. п. стоя, кисти рук к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону. Повторить упражнение 6–8 раз в каждую сторону.

4. И. п. стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить упражнение 6–7 раз.

5. И. п. стоя. На счет 1 полуприсед, на счет 2 принять и. п. Повторить упражнение 10–12 раз.

6. И. п. стоя, палец держать перед носом на расстоянии 25–30 см. Переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30–40 с. Упражнение выполнять немедленно.

Комплекс 2:

1. И. п. стоя. На счет 1 отвести согнутые руки назад, соединить лопатки и сделать вдох, на счет 2 как бы обнять себя и сделать выдох. Повторить упражнение 8–10 раз.

2. И. п. стоя. Закрывать глаза, крепко зажмуриться на 1–2 с, затем открыть глаза. Повторить упражнение 8–10 раз.

3. И. п. стоя, кисти рук к плечам. Круговые движения в одну и в другую сторону. Повторить упражнение 6–8 раз каждой рукой.

4. И. п. стоя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить упражнение 10–15 раз в каждую сторону.

5. И. п. стоя, ноги врозь. На счет 1–3 наклоны туловища в сторону и возврат в и. п. Повторить упражнение по 4–6 раз в каждую сторону.

6. И. п. стоя, указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25–30 см, смотреть на палец в течение 4–6 с, затем закрыть ладонью левый глаз на 4–6 с. Смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, закрыв правый глаз. Повторить упражнение 4–6 раз.

Комплекс 3:

1. И. п. стоя, кисти рук к плечам. На счет 1 отвести локти назад и сделать вдох, на счет 2 локти вперед, сделать выдох. Смотреть вперед. Повторить упражнение 8–10 раз.

2. И. п. стоя. Частые моргания глазами в течение 10–15 с.

3. И. п. стоя. На счет 1–2 разогнуться, голову отвести назад, сделать вдох, на счет 3–4 слегка наклониться вперед, сделать выдох. Повторить упражнение 6–8 раз.

4. И. п. стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить упражнение 6–7 раз.

5. И. п. стоя. На счет 1 полуприсед, на счет 2 принять и. п. Повторить упражнение 10–12 раз.

6. И. п. стоя, палец держать перед носом на расстоянии 25–30 см, переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30–40 с. Выполнять медленно.

Комплекс 4:

1. И. п. стоя, кисти рук к плечам. На счет 1 отвести локти назад, сделать вдох, на счет 2 локти вперед, сделать выдох. Смотреть вперед. Повторить упражнение 8–10 раз.

2. И. п. стоя. Частые моргания глазами в течение 10–15 с.

3. И. п. стоя. На счет 1–2 разогнуться, голову отвести назад, сделать вдох, на счет 3–4 слегка наклониться вперед, сделать выдох. Повторить упражнение 6–8 раз.

4. И. п. стоя, голову держать прямо. Переводить взгляд вверх направо, после чего вниз налево, затем переводить взгляд по другой диагонали верх налево и вниз направо. Повторить упражнение по 6–8 раз в каждом направлении.

5. И. п. кисти рук на затылок. На счет 1–3 пружинистые повороты туловища в сторону, на счет 4 принять и. п. Выполнить то же в другую сторону. Повторить упражнение 4–6 раз.

6. И. п. стоя. Палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25–30 см, левый глаз закрыт. Переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 10–15 с. Выполнить то же левым глазом.

Комплекс 5 (сидя за партой):

1. И. п. руки на краю парты. Встать, сесть.

2. И. п. руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до спинки сиденья, вернуться в и. п. Выполнить то же в другую сторону.

3. И. п. руки над головой, локти вперед. Развести локти в стороны, прогнуться, вернуться в и. п.

4. И. п. руки на парте. Руки вверх, потянуться, вернуться в и. п.

5. Руки на сиденье около спинки. Наклониться вперед, стараясь достать руками пол, вернуться в и. п.

6. И. п. руки на столе. Выполнить сгибание пальцев в кулаки и разгибание.

Комплекс 6 (сидя за партой):

1. И. п. сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить упражнение 5–6 раз.

2. И. п. сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить упражнение 5–6 раз.

3. И. п. сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, вернуться в и. п. Повторить упражнение 5–6 раз.

4. И. п. сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить упражнение 5–6 раз.

5. И. п. сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх и сделать вдох, при этом нужно следить за руками, не поднимая головы. Таким же образом опустить руки и сделать выдох. Повторить упражнение 4–5 раз.

6. И. п. сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2–3 с, перевести взор на кончик носа на 3–5 с. Повторить упражнение 6–8 раз.

7. И. п. сидя, закрыв глаза. В течение 30 с массировать веки кончиками указательных пальцев.

Комплекс 7 (стоя за партой):

1. И. п. стоя к соседу по парте спиной, руки на поясе. Наклониться назад, прогнуться, руки вверх, вернуться в и. п.

2. И. п. руки за головой. Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. Выполнить то же в другую сторону.

3. И. п. основная стойка, руки за спиной. Переступанием повернуться направо, вернуться в и. п. Выполнить то же в другую сторону.

4. И. п. руки на поясе большими пальцами вперед. Наклониться назад, прогнувшись, вернуться в и. п.

5. И. п. руки на поясе. Сделать два пружинящих наклона вправо и влево.

6. И. п. руки за спиной. Сделать полуприседание, вернуться в и. п. Каждое упражнение повторить 6–8 раз.

Комплекс 8 (сидя или стоя за партой):

1. И. п. сидя за партой, руки за голову. На счет 1–2 поворот вправо, руку в сторону, коснуться сзади стоящей парты, на счет 3–4 вернуться в и. п. Выполнить то же влево.

2. И. п. сидя за партой, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. На счет 1 руки вперед, пальцы разжать, на счет 2 принять и. п.

3. И. п. стоя у парты, руки на пояс. На счет 1 руки в стороны, на счет 2 руки вверх, на счет 3 руки в стороны, на счет 4 принять и. п.

4. И. п. стойка, ноги врозь. Поднять правую руку через сторону вверх, левую — за спину, вернуться в и. п. Выполнить то же, начиная с левой руки.

5. И. п. руки к плечам. Наклониться вправо, поднять руки вверх, вернуться в и. п. Выполнить то же в другую сторону.

6. И. п. руки на поясе. Отвести локти назад, прогнуться, вернуться в и. п.

Предлагаемые упражнения можно делать в трех вариантах: не вставая со стула; вставая со стула, но не отходя от стола; передвигаясь по классу. Умелое сочетание отдыха и различных видов деятельности обеспечат высокую работоспособность учащихся в течение дня.

ВАРИАНТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ ДЛЯ ГЛАЗ

Во время регламентированных перерывов при работе с видеодисплейными терминалами, персональными компьютерами с целью снижения утомления зрительного анализатора целесообразно через каждые 20–25 мин выполнять комплексы упражнений для глаз. Их следует менять через каждые 2–3 недели. Упражнения выполняют сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1:

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, затем открыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить упражнение 4–5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1–4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить упражнение 4–5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1–4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1–6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить упражнение 3–4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх и налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1–6; затем налево вверх и направо вниз, потом прямо вдаль на счет 1–6. Повторить упражнение 4–5 раз.

Вариант 2:

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, широко открыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить упражнение 4–5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1–4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить упражнение 4–5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать движения глазами вверх, вправо, вниз, влево и вверх, влево, вниз, вправо. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1–6. Повторить упражнение 4–5 раз.

4. Не поворачивая головы, перевести взгляд с его фиксацией на счет 1–4 вверх, на счет 1–6 прямо, после чего аналогичным образом перевести взгляд вниз и прямо, вправо и прямо, влево и прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и в другую сторону с переводом глаз прямо на счет 1–6. Повторить упражнение 3–4 раза.

5. Сделать круговые движения глазами по часовой и против часовой стрелки. Повторить упражнение 3–4 раза.

Вариант 3:

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, 10–15 раз.

2. Не поворачивая головы, с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1–4, затем налево на счет 1–4 и прямо на счет 1–6. Поднять глаза вверх на счет 1–4, опустить вниз на счет 1–4 и перевести взгляд на счет 1–6. Повторить упражнение 4–5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25–30 см, на счет 1–4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить упражнение 4–5 раз.

4. В среднем темпе проделать глазами 3–4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить упражнение 1–2 раза.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК

Упражнения выполняют стоя или сидя, поставив локти на стол, каждое 10–15 раз. По завершении гимнастики следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж рук, поглаживая их от кончиков пальцев к запястью.

Упражнения:

1. С силой сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут.

2. Выпрямить пальцы. Сгибать и разгибать две первые фаланги.

3. Сжимать пальцами теннисный мяч.

4. Сделать круговые движения каждым пальцем по большой амплитуде в одну и другую сторону. Развести прямые пальцы и, начиная с мизинца, последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуть пальцы в и. п. (разогнуть пальцы).

5. Руки вперед ладонями вниз. Поднимать ладони вверх и опускать их вниз.

6. Сжать пальцы в кулак. Делать круговые движения кистью в левую и правую сторону; сгибать и разгибать кисти рук.

7. Делать пружинистые разгибания ладони левой и правой руки.

8. Руки поставить перед грудью, локти в стороны, пальцы сцеплены. Делать волнообразные движения руками.

9. Руки поставить перед грудью, ладони обращены к груди, пальцы сцеплены. Пружинистыми движениями разгибать руки вперед, ладони направлять вперед (от себя).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из опыта организации ФП в ВУЗах, ее внедрение будет эффективнее, если профессорско-преподавательский состав университета окажет помощь 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 физкультурные организаторы группы или их заместители, которые назначаются преподавателем. За неделю до введения нового комплекса ФП физкультурный организатор обязательно должен его разучить на занятиях по физической культуре вместе с группой. Комплекс физических упражнений можно разучивать в подготовительной части занятия по физической культуре.

Физкультурным организаторам групп и их заместителям следует творчески подходить к подбору упражнений ФП, исходя из условий аудитории, взяв за основу данные методические рекомендации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Физическая культура* : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; под. общ. ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. 3-е изд., дораб. и доп. Минск : Выш. шк., 2011. 350 с.
2. *Желобкович, М. П.* Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи : учеб.-метод. пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. Минск : РУМЦ ФВН, 2004. 212 с.
3. *Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня* : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.]. Воронеж : ВГУ, 2005. 15 с.
4. *Рафикова, А. Р.* Средства физической культуры и релаксационные упражнения для снижения психоэмоционального напряжения : учеб. метод. пособие / А. Р. Рафикова. Минск : Академия управления при Президенте Респ. Беларусь, 2008. 76 с.
5. *Теория и методика физической культуры* : словарь-справочник / сост. А. Л. Смотрицкий. 3-е изд., доп. и испр. Минск : РИВШ, 2009. 172 с.
6. *Фурманов, А. Г.* Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. Минск : БГПУ, 2014. 416 с.
7. *Физическая культура студента* : учеб. / под ред. В. И. Ильинича. Москва : Гардарики, 2001. 448 с.
8. *Физическая культура* : учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.] ; под общ. ред. В. А. Коледы. Минск : БГУ, 2005. 211 с.
9. *Фомин, Н. А.* Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 224 с.
10. *Фурманов, А. Г.* Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. Минск : Тесей, 2003. 528 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Мотивационная характеристика темы.....	3
Методика проведения физкультурных пауз	3
Комплексы физкультурных пауз.....	5
Базовый комплекс физкультурной паузы 1–2-й недели месяца.....	5
Базовый комплекс физкультурной паузы 3–4-й недели месяца.....	6
Варианты комплексов физкультурной паузы для снятия статического утомления мышц спины.....	8
Варианты физкультурных пауз для глаз	11
Гимнастика для пальцев рук.....	12
Заключение.....	13
Список использованной литературы	14

Учебное издание

Романов Кирилл Юрьевич
Трофименко Анатолий Михайлович

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ СТУДЕНТА

Методические рекомендации

Ответственный за выпуск К. Ю. Романов
Корректор А. В. Лесив
Компьютерная верстка С. Г. Михейчик

Подписано в печать 20.12.17. Формат 60×84/16. Бумага писчая «Снегурочка».
Ризография. Гарнитура «Times».
Усл. печ. л. 1,16. Уч.-изд. л. 0,7. Тираж 99 экз. Заказ 799.

Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования
«Белорусский государственный медицинский университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/187 от 18.02.2014.
Ул. Ленинградская, 6, 220006, Минск.