

УДК 796

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

*Умрихина О.А., студентка 3 курса экономического факультета  
Научный руководитель – Макаров А.Л., старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** физическая активность, общеразвивающие упражнения, интенсивность, экзаменационный период.

*В статье проанализированы варианты проведения оздоровительно-рекреационных занятий в период экзаменов.*

Условия жизнедеятельности, функциональное состояние организма в период экзаменов диктуют необходимость поиска средств для нейтрализации ряда негативных явлений, которые наблюдаются у студентов в этот период [1,2,3,4,5,6,7,8]. Проведенные исследования позволяют рассмотреть ряд вариантов проведения занятий в этот период, каждый из которых оказывает положительное воздействие на работоспособность и психоэмоциональное состояние студентов.

1-й вариант – занятия проводятся раз в неделю после сдачи экзаменов. Продолжительность – 90 мин. Содержание – плавание, спортивные игры, легкоатлетические и общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности.

2-й вариант – два занятия в неделю по 45 мин. со следующей структурой: упражнения на внимание – 5 мин., общеразвивающие – 10 мин., подвижные и спортивные игры – 25 мин., дыхательные упражнения – 5 мин.

3-й вариант – два занятия в неделю по 45 мин. по возможности после экзамена. Их содержание включает общеразвивающие упражнения, разнообразные двусторонние и подвижные игры. Занятия дополняются ежедневной утренней гимнастикой, а после 55–60 мин. учебно-го труда – физкультурной паузой по 5–10 мин.

4-й вариант – ежедневные занятия по 60–70 мин. умеренной интенсивности, в содержание которых включаются плавание, мини-футбол, спокойный бег, общеразвивающие упражнения. После каждого экзамена продолжительность занятий увеличивается до 120 мин.

5-й вариант отличается комплексной организацией здорового

образа жизни студентов в экзаменационный период. Его содержание охватывает четкую регламентацию сна, питания, самоподготовки, пребывание на свежем воздухе не менее 2 ч в день. Физическая активность определяется выполнением 15– 20-минутной зарядки на воздухе, физкультурными паузами после 1,5–2 ч умственного труда, прогулками на воздухе по 45–60 мин. после 3,5–4,5 ч учебного труда.

*Библиографический список*

1. Макаров, А.Л. Анализ физического здоровья студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России . Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции. – Саратов: Издательство «КУБиК», 2012. – С. 150-152.
2. Макаров, А.Л. Инновационные формы занятий по дисциплине «Физическая культура» / А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава академии. - Ульяновск: ГСХА им. П.А. Столыпина, 2014. – С. 89–101.
3. Макаров, А.Л. Использование интерактивных методов обучения на практических занятиях по физической культуре / А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Ульяновской ГСХА. – Ульяновск: ГСХА, 2011. – С. 192 -196.
4. Макаров, А.Л. Оценка подготовленности студентов специальных медицинских групп к выполнению норм комплекса ГТО / А.Л. Макаров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа : Башкирский ГАУ, 2015. – С. 209-212.
5. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании . Материалы научно-методической конференции. – Ульяновск : УГСХА. – 2011. – С. 192–196.
6. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Е.В. Макарова, А.Л.Макаров //

- Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта. Материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГБОУ ВПО «Иркутская ГСХА», 2014. – С. 106–109.
7. Макарова, Е.В. Применение проблемного метода обучения на практических занятиях по физической культуре / Е.В.Макарова, А.Л. Макаров //Иновационные технологии в высшем профессиональном образовании . Материалы научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава академии. – Ульяновск : УГСХА им. П.А. Столыпина,2012. – С. 96–98.
  8. Academic mobility of high school students: concept, principles, structural components and stages of implementation. Journal of Sustainable Development / R.G.Sakhieva, L.V.Semenova, I.V.Muskhanova, A.K.Yakhyaeva, R.R.Iskhakova, E.V.Makarova, L.S. Shafigullina. - 2015.- Том 8, № 3. - С. 256-262.

## HEALTH AND RECREATIONAL ACTIVITIES

***Umrikhina O. A.***

**Key words:** *physical activity, the all-developing exercises, intensity, the examination period.*

*The article analyses the options for recreation and re-creation of the classroom during exams.*