

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ ТРУДА И ОТДЫХА

*Архипова С.А., студентка 3 курса экономического факультета
Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат
педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *средства физической культуры, режимы двигательной активности, показатели.*

Работа посвящена комплексному исследованию научно-обоснованных рекомендаций по применению средств физической культуры и режимов двигательной активности. Разработан режим труда и отдыха, включающий научно-обоснованный комплекс производственной гимнастики.

В настоящее время актуальным и важным является применению средств физической культуры в режиме труда и отдыха [6, 8].

Комплексные исследования были направлены на разработку научно-обоснованных рекомендаций по прогнозированию средств физической культуры и различных режимов двигательной активности [1, 2, 3, 7]. Обследовались работники умственного труда и рабочие, чья деятельность протекает в условиях ограниченной двигательной активности, сочетающейся с воздействием вибрационного фактора.

Было установлено, что наиболее информативными являются показатели состояния кровообращения головного мозга. К концу рабочего дня у 84,5%, а в конце рабочей недели у 85% обследованных отмечалось появление признаков функционального отклонения в кровенаполнении лобных (творческих) отделов мозга. Комплекс производственной гимнастики обеспечивал незначительное улучшение количественных и качественных показателей мозгового кровообращения, тренировочные занятия с моторной плотностью 30-33%, проводимые в вечернее время в течение часа, оказывали более высокий эффект. Перед началом работы следующего дня у 80% обследованных, у которых накануне имелись признаки функциональных отклонений, отмечалось улучшение рассматриваемых показателей. Более высокие положительные сдвиги наблюдались после двух выходных дней, включающих 2,5-3 часа подвижных игр средней интенсивности, пеших прогулок.

Вторая часть работы включала эргономическую оценку рабочих операций и физиологические исследования [5].

Суммарное время контакта с виброинструментом при выполнении различных операций значительно превышало допустимое. В условиях вибрационного воздействия выполнялись операции, вызывающие в основном изометрические сокращения мышц.

Разработанный режим труда и отдыха включал научно-обоснованную производственную гимнастику, гимнастику на расслабление, самомассаж рук в сочетании с гидропроцедурами. Изменение порядка чередования операций в динамике смены позволило сократить время воздействия вибрации и создать условия, снижающие перенапряжения мышц [4].

В условиях разработанного режима снижение показателя статической выносливости мышц к концу смены уменьшилось на 11,2% ($P < 0,05$). Кроме того, произошло улучшение состояния гомеостаза. Коэффициент устойчивости двигательного аппарата и вегетативной системы возрос с 0,63 до 0,31 и оставался на этом уровне в течение всей смены.

Библиографический список:

1. Макаров, А. Л. Инновационные формы занятий по дисциплине «Физическая культура» / А. Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании : материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. — Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, 2015. — С. 85-87.
2. Макарова, Е. В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Орел : Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. — С. 208-211.
3. Макарова, Е. В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. — 2018. — № 3 (67). — С. 37-39.
4. Макарова, Е. В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е. В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, про-

- блемы и пути их решения : материалы IV международной научно-практической конференции. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.
5. Макарова, Е. В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании : материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.
 6. Макарова, Е. В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения : материалы Национальной научно-практической конференции. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.
 7. Макарова, Е. В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании : материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2010. – С. 94-99.
 8. Макарова, Е. В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы международной научно-практической конференции. 20 мая 2019. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

PHYSICAL CULTURE IN LABOR AND RECREATION MODES

Arkhipova S.A.

Key words: *physical culture means, modes of motor activity, indicators.*

The work is devoted to a comprehensive study of scientifically based recommendations on the use of physical culture means and modes of motor activity. A mode of work and rest has been developed, including a scientifically-based complex of production gymnastics.