

УДК 796

ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ

*Романов Д.Б., студент 1 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат
педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: комплексы физических упражнений, работоспособность, психофизиологическая функция.

Работа посвящена проблеме научной организации умственного труда студентов. В процессе исследования выявлена динамика специфической работоспособности. Разработаны комплексы физических упражнений плиометрического характера.

Проблема научной организации умственного труда студентов, в связи с его интенсификацией, приобретает в настоящее время все большее значение [8]. Особенно это относится к научной организации чтения лекций, как одной из основных форм передачи учебного материала студентам. Наряду с другими методами повышения специфической работоспособности студентов применяются и комплексы физических упражнений [1, 2, 3], однако, их содержание, дозировка, моменты применения с целью быстрого повышения умственной работоспособности и сохранения достигнутого уровня в течение всей лекции в условиях значительно увеличенной интенсивности изложения учебного материала не разработаны, нами сделана попытка решить эти вопросы.

В процессе исследования нами выявлялась динамика специфической работоспособности и на этой основе уточнялись моменты для переключения внимания студентов и применения специально подобранных комплексов физических упражнений [5, 7]. После введения комплекса физических упражнений в режим лекции учитывалась эффективность их применения по оценке специфической работоспособности [4, 6]. Измерения проводились у 16 студентов 4 раза на протяжении лекции, для более эффективного повышения работоспособности студентов применялись комплексы упражнений преимущественно плиометрического характера.

Установлено, что в основе специфической работоспособности и высокого усвоения студентами знаний лежит одна из основных психо-

физиологических функций умственного труда – высокая устойчивость, концентрация внимания и способность распределять его точно. Эта функция не остается постоянной, а в определенной последовательности изменяется в течение лекции.

Выполнение комплекса, состоящего из 4-5 упражнений для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног с глубоким дыханием в плиометрическом режиме спустя 45-50 минут от начала лекции в значительной мере восстанавливает специфическую работоспособность и активность студентов.

В начале лекции с интенсивной передачей учебного материала во второй половине учебного дня для сохранения высокой работоспособности целесообразно выполнять 2-3 упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища.

Библиографический список:

1. 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. 24-26 октября 2018 г. – Орел : Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина, 2018. – С. 208-211.
2. 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.
3. 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, проблемы и пути их решения : материалы IV международной научно-практической конференции. 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.
4. Макарова, Е. В. Методы исследования 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. 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.
5. 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. 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.
6. Макарова, Е. В. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов спортивного отделения / Е. В. Макарова, А. Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании : материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. 19-20 января 2016 г. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, 2016. – С. 80-83.
 7. 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 г. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.
 8. Development of higher education students' creative abilities in learning and research activity / V. S. Shcherbakov, A. L. Makarov, N. V. Buldakova, T. P. Butenko, L. V. Fedorova, A. R. Galoyan, N. I. Kryukova // Eurasian Journal of Analytical Chemistry. - 2017. - T. 12. - C. 765-778.

SUBSTANTIATION OF APPLICATION OF COMPLEXES OF PHYSICAL EXERCISES AT LECTURE LESSONS

Romanov D.B.

Key words: *complexes of physical exercises, working capacity, psychophysiological function.*

The work is devoted to the problem of the scientific organization of students' mental work. In the course of the study, the dynamics of specific performance was revealed. Developed complexes of physical exercises of a plyometric nature.