

РЕФЕРАТ

По общеобразовательной дисциплине Физическая культура
На тему: «Влияние физкультминуток на работоспособность студента»

Введение:

Утомления учащихся в процессе занятия и повышения их двигательной активности, как никогда, является острой проблемой на сегодняшний день. Недостаток двигательной активности характерен для большинства городского населения и, особенно, для лиц, занятых умственной деятельностью. К ним относятся не только работники умственного труда, но также школьники и студенты, основной деятельностью которых является учёба.

Основная задача организовать учебный процесс, чтобы каждый, независимо от своих возможностей, мог успешно развиваться, реализовывать себя в познавательной деятельности. Правильно организованное занятие дает возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне.

Поэтому одним из обязательных условий организации урока являются физминутки.

Физическая активность учащихся должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений:

1. Уроков физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время (так называемые большие формы занятий);
2. Малых форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности в течение всего времени обучения.

К малым формам относятся: вводная гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы; физические упражнения на удлиненной перемене; микросеансы отдельных упражнений. За счет малых форм физического воспитания можно удовлетворять ежемесячную потребность в движениях и реализовать около 40% суточной нормы двигательной активности.

Термином «физкультминутка» принято обозначать кратковременные серии физических упражнений, используемых в основном для активного отдыха на уроке.

Отдых действительно играет огромную роль, поскольку помогает получить новый заряд энергии. В современной школе уже пришли к пониманию правильной организации не только учебной части урока, но и своевременному и правильному восстановлению сил.

Проведение физкультминуток должно решать следующие задачи: уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы; активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала; эмоциональную «встряску» учащихся, возможность сбросить накопившийся (например, во время опроса) груз отрицательных эмоций и переживаний.

Классификация физкультминуток

Физминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе урока? На эти вопросы должен ответить учитель, прежде чем предложить детям проведение физминутки.

1. Гимнастика до уроков (вводная гимнастика) на протяжении 5-10 минут не заменяет, а дополняет утреннюю гимнастику. Эти упражнения способствуют организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся. Все мы понимаем, как важен настрой на рабочий день.

- а) Танцевальные. Эти физминутки особо любимы, так как выполняются под музыку, движения произвольные.
- б) Оздоровительные. Оздоровительные физминутки для активизации мыслительной деятельности, с применением точечного массажа.

Нужно помнить, что любое упражнение может принести пользу, не оказать никакого воздействия, принести вред. Поэтому нужно выполнять его очень старательно, обязательно в хорошем настроении.

2. Мозговая гимнастика. Качания головой (упражнение стимулирует мыслительные процессы). Выполнять 30 секунд. «Ленивые восьмёрки» (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания). «Наденьте шапку», то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

3. Гимнастика для глаз. Физминутки не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

4. Пальчиковая гимнастика. Это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления. Сюда можно отнести упражнения:

- «Ленивые восьмерки» – рисование в воздухе, на листочке, рисуем то правой рукой, то левой, то одновременно двумя руками, начиная от серединной точки.
- «Двойные рисунки» – рисуем двумя руками одинаковые удивительные формы.
- «Постукивание пальчиками» – имитация игры на пианино,

- а) Ритмические.

В отличие от танцевальных, движения в ритмических физминутках должны быть более четкими, отработанными. Часто ритмические физминутки выполняются под счет.

б) Общеразвивающие упражнения.

Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

в) Подвижные игры

Это могут быть игры с мягким мячом. Игра может проходить в виде закрепления изученного материала, упражнения на координацию движения.

г) Двигательно-речевые физминутки.

В эту группу входят дыхательная и артикуляционная гимнастика.

Это упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох, упражнения “Задуй свечу”, “Надуй шарик”.

5. Пантомимическая гимнастика. Связана с подражанием животным, птицам, например: “Петушок гордый, важный; кошка ласковая, она умывается; лиса хитрая, она крадется” ...

6. Релаксация для снятия напряжения (включается музыка для релаксации).

- Приведу пример урока по УМК «Перспектива» по теме «Мы в семье».

«Ребята, закройте глаза и представьте себе, что в жаркий день, после долгого, утомительного пути по пыльной дороге вы оказались в тени этого дерева. Вы садитесь к его корням, прислоняетесь спиной к крепкому теплому стволу, ветви и листва закрывают вас от палящих лучей и овевают легким ветерком. В ветвях поют птицы. Отдохнули? Теперь сорвите с веток по яблоку. Яблоко утолит ваш голод и жажду, которая так измучила вас в пути. Вы чувствуете благодарность, чувство покоя, отдыха, защищенность. Может быть, придет мысль, что яблоня заботится о вас, как в сказке «Гуси-лебеди» или «Крошечка-Хаврошечка».

Роль физкультминуток на занятиях

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала занятия. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за занятие (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).

Физкультминутки проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Обязательное условие эффективного проведения физминуток – положительный эмоциональный тон.

Физминутки могут быть направлены на снятие локального утомления и физминутки общего воздействия на усталый организм.

По содержанию физминутки способствующие снятию локального утомления различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Основные требования при составлении комплекса физкультминуток:

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели.

Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д. В состав упражнений для физминуток входят:

- упражнения по формированию осанки,
- укреплению зрения,
- укреплению мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- психогимнастика,
- дыхательная гимнастика.

Вывод

Умственная работоспособность неотделима от общего состояния здоровья, в укреплении которого огромная роль принадлежит физической культуре. Для студентов, приобретающих профессиональные навыки в высших и средне-специальных учебных заведениях, активный образ жизни является одним из факторов, влияющих на качество получаемого образования и уровень подготовки. Требования при организации физкультминуток:

- Упражнения должны быть просты, интересны и хорошо знакомы детям;
- Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность;
- Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;
- Произносить тексты физкультминуток воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах;
- Выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.
- Никогда не принуждайте делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания;
- Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.

В комплекс физкультминуток необходимо включать хотя бы по одному упражнению, направленному на активную работу различных мышечных групп, их расслабление, на формирование и укрепление осанки, для выпрямления позвоночника, расширения грудной клетки, для ног, рук. Ещё помимо физических элементов могут входить упражнения для глаз, упражнения на дыхание, самомассаж.

Список используемой литературы

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/11/23/vliyanie-fizkultminutok-na-fizicheskoe-sostoyanie-i-umstvennyuyu>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-fizkultminutok-mikropauz-v-rezhime-uchebnogo-truda-studentov>
3. <https://infourok.ru/ispolzovanie-fizkultminutok-v-uchebnom-processe-studentov-5057991.html>
4. https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00083235_0.html
5. <https://multiurok.ru/files/issledovatelskaia-rabota-rol-fizminutok-v-zhizni-s.html>
6. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2013/03/05/rol-fizkultminutok-v-uchebno-vospitatelnom-protsesse-dlya>