

2. Плавание : учебник для вузов / Под общ.ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

КУДРИЦКИЙ В.Я.

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Кудрицкий В.Н.,
канд. пед. наук, профессор

**РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО, НАПРАВЛЕННОЕ
НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

Введение. Методики, направленные на релаксационную физическую культуру позволяют эффективно воздействовать на расслабление и тем самым увеличивать работоспособность студентов после различных физических нагрузок.

Цель работы – изучить влияние релаксационной физической культуры, направленной на восстановление работоспособности студентов в режиме дня.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые методы исследования: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения, опрос и анкетирование.

Обсуждение результатов. Под воздействием различных физических упражнений возникает напряжение мышечной системы, которое вызывает утомление организма. Для восстановления нормального состояния после выполнения определенной физической нагрузки рекомендуется в учебно-тренировочном процессе применять различные релаксационные физические упражнения, способствующие расслаблению мышечного аппарата. Это в свою очередь создает условия для нормального функционирования организма и приводит к повышению работоспособности студентов.

В этом случае самым эффективным средством будет релаксационная физическая культура, которая включает в себя различные комплексы физических упражнений, направленные на расслабление мышц верхнего плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

К таким упражнениям можно отнести упражнения на дыхание, расслабление и восстановление организма. При помощи релаксационной физической культуры можно устранять отрицательные эмоции, усталость и восстанавливать организм к предстоящей работе.

Выводы. Таким образом, использование в учебном процессе различных комплексов релаксационной физической культуры, позволяет эффективно решать вопросы восстановления работоспособности студентов в течение рабочего дня.