

КУДРИЦКИЙ В.Я., студент экономического факультета, гр. ЭУ-32

Брест, БрГТУ

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО, НАПРАВЛЕННОЕ НА РАЗВИТИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ 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.

Результаты и их обсуждение. 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, направленных 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.