

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ АУДИТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Дворцова А.Р., Глачаева С.Е.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

*В статье рассматривается проблема снижения работоспособности студентов в условиях длительной аудиторной нагрузки. Представлены результаты разработки и апробации универсального комплекса упражнений, направленного на снижение утомляемости и улучшение самочувствия обучающихся. В исследовании приняли участие 56 студентов 1–3 курсов. Установлено, что систематическое выполнение упражнений способствует повышению работоспособности, улучшению эмоционального состояния и профилактике зрительного и мышечного напряжения. **Ключевые слова:** работоспособность студентов, двигательная активность, утомляемость, физические упражнения, аудиторные занятия, профилактика.*

THE USE OF A SET OF PHYSICAL EXERCISES TO MAINTAIN STUDENTS' PERFORMANCE DURING CLASSROOM ACTIVITIES

Dvortsova A.R., Glachaeva S.E.

State University of Social Sciences and Humanities,
Kolomna, Russian Federation

*The article addresses the problem of reduced student performance under conditions of prolonged classroom workload. It presents the results of the development and testing of a universal set of exercises aimed at reducing fatigue and improving students' well-being. The study involved 56 first- to third-year students. It was found that systematic performance of the exercises helps improve working capacity, emotional state, and prevent visual and muscular strain. **Keywords:** student performance, motor activity, fatigue, physical exercises, classroom activities, prevention.*

Введение. В современных условиях обучения в вузе значительная часть учебной деятельности студентов связана с продолжительным пребыванием в статичном положении, высокой зрительной нагрузкой и напряжённой умственной работой. Подобный режим негативно отражается на функциональном состоянии организма, способствует развитию утомления, ухудшению самочувствия и снижению общей работоспособности. Особенно остро данная проблема проявляется в

период интенсивной учебной деятельности, когда дефицит двигательной активности сочетается с эмоциональным напряжением и длительной работой в аудитории.

В этой связи актуальным становится поиск доступных и эффективных средств оперативной профилактики утомления в условиях учебного процесса. Одним из таких средств может выступать краткий универсальный комплекс упражнений, направленный на снятие зрительного напряжения, профилактику нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата и активизацию двигательной активности студентов.

Цель исследования - разработать и апробировать универсальный комплекс упражнений, способствующий поддержанию работоспособности студентов в рамках аудиторных занятий [1-3].

Материалы и методы исследований. В исследовании приняли участие 56 студентов 1–3 курсов филологического факультета. На первом этапе, в первые две недели сентября, было проведено анкетирование с использованием Google-формы. Вопросы были направлены на выявление особенностей двигательной активности студентов в течение дня, продолжительности пребывания в сидячем положении, наличия мышечного и зрительного дискомфорта, уровня общей утомляемости, психоэмоционального напряжения, а также использования средств лечебной физической культуры для профилактики функциональных нарушений.

На основе полученных данных был разработан универсальный комплекс упражнений, включавший три группы упражнений: для глаз, для опорно-двигательного аппарата и для мелкой моторики. Комплекс внедрялся в течение осенне-зимнего семестра 2024–2025 учебного года. В зависимости от учебного расписания участники выполняли его от 1 до 4 раз в день после аудиторных занятий либо дома после выполнения учебных заданий. Контроль выполнения осуществлялся с помощью общего чата, в котором участники фиксировали выполнение комплекса и возможные пропуски.

Результаты исследований. Результаты первичного анкетирования показали, что значительная часть студентов испытывает снижение работоспособности в течение учебного дня. Участники отмечали выраженную утомляемость после длительных аудиторных занятий, дискомфорт в мышцах и суставах при продолжительном сидении, а также усталость глаз в процессе учебной работы. При этом лишь 27% опрошенных использовали средства лечебной физической культуры или специальные упражнения для профилактики утомления и восстановления работоспособности. Полученные данные подтвердили необходимость разработки простого и доступного комплекса упражнений, применимого в условиях повседневной учебной деятельности.

Разработанный комплекс включал упражнения на расслабление глазных мышц, снятие напряжения в области шеи, туловища и стоп, а

также упражнения для кистей и пальцев рук. Такая структура была обусловлена характером типичной учебной нагрузки студентов, связанной с длительным зрительным напряжением, статической позой и интенсивной работой руками при письме и использовании учебных материалов.

Апробация комплекса в течение семестра показала его практическую применимость и положительное влияние на состояние студентов. По итогам повторного опроса в период зимней сессии большинство участников указали, что выполняли предложенные упражнения несколько раз в день. Пропуски имели место лишь в отдельных случаях и были обусловлены объективными организационными причинами. Подавляющее большинство опрошенных отметили положительные изменения самочувствия после выполнения комплекса, и только 2% указали на отсутствие заметных изменений. Кроме того, студенты сообщали об улучшении работоспособности и эмоционального состояния.

Отдельного внимания заслуживают ответы, касающиеся перспектив совершенствования комплекса. Наиболее востребованным направлением оказалось расширение блока упражнений для мелкой моторики, что связано с утомлением кистей и пальцев после продолжительной письменной работы на лекционных и практических занятиях. Данный факт указывает на необходимость дальнейшей адаптации профилактических комплексов с учётом специфики учебной нагрузки конкретного контингента студентов.

В целом результаты исследования позволяют утверждать, что даже непродолжительные, но систематически выполняемые комплексы упражнений могут рассматриваться как эффективное средство профилактики утомления и поддержания работоспособности студентов в условиях вузовского обучения.

Заключение. Проведённое исследование показало, что длительная аудиторная нагрузка и недостаточная двигательная активность отрицательно сказываются на самочувствии и работоспособности студентов. У большинства участников были выявлены признаки физического и зрительного утомления, что подтвердило актуальность разработки профилактического комплекса упражнений.

Апробация универсального комплекса в течение семестра продемонстрировала его положительное влияние на функциональное состояние студентов. Применение упражнений способствовало улучшению самочувствия, снижению утомляемости и повышению работоспособности в условиях учебного дня. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования предложенного комплекса в образовательной среде вуза как доступного средства поддержания здоровья и активности студентов.

Литература.

1. Базарный, В. Ф. Гимнастика для глаз : Основы методики / В. Ф. Базарный. – Москва : Просвещение, 2007. – 120 с.

2. Глачаева, С. Е. Использование современных информационных технологий в повседневной жизни студента для мотивации ЗОЖ / С. Е. Глачаева С. Е., Е. П. Першина // В сборнике : Инновационные направления интеграции науки, образования и производства. сборник материалов V Международной научно-практической конференции. Керчь, 2024. С. 806-808.

3. Золотова, М. Ю. Самовоспитание и самосовершенствование студентов в рамках здорового образа жизни : учебное пособие / М. Ю. Золотова, Т. Ю. Маскаева. – Курск, 2024. – 156 с.

УДК 616.728.3:615.825

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ РАЗРЫВЕ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Долотенко Д.Е., Валько О.В.

УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Лечебная физкультура (ЛФК) – ключевой компонент реабилитации после травм. Разрыв крестообразной связки коленного сустава – распространенная травма, требующая длительного восстановления. Цель работы – анализ эффективности ЛФК в реабилитации пациентов с данной травмой. Рассмотрены основные этапы, принципы подбора упражнений и их влияние на функцию сустава. Результаты подтверждают, что грамотно составленный комплекс ЛФК ускоряет реабилитацию. **Ключевые слова:** лечебная физкультура, крестообразная связка, физиотерапия, травма коленного сустава.*

THE THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR RUPTURE OF THE CRUCIATE LIGAMENT OF THE KNEE JOINT

Dolotenko D.E., Valko O.V.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

*Therapeutic physical culture (TPC) is a key component of rehabilitation after. Rupture of the cruciate ligament of the knee joint is a common injury requiring long-term recovery. The aim of this work is to analyze the effectiveness of TPC in the rehabilitation of patients with this injury. The main stages of the recovery process, principles of exercise selection, and their impact on knee joint function are reviewed. The results confirm that a well-designed TPC program accelerates rehabilitation. **Keywords:** therapeutic physical culture, cruciate ligament, physiotherapy, knee joint injury.*