

Lopatina O. A. 2019. The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

УДК 796.01.

Использование физкультминуток (микропауз) в режиме учебного труда студентов

Лопатина Ольга Алексеевна

доцент кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет. пр. Ленина 61, г. Барнаул, 656049, Россия.

E-mail: sok@asu.ru.

Аннотация. В реалиях современного мира, когда большинство людей проводят значимую долю своего бодрствования, сидя за компьютером, учебной партой или офисным столом, необходимо акцентировать внимание на пагубное влияние пассивного образа жизни на физическое, эмоциональное, умственное состояния и развитие человека. Научно-технический прогресс привел к тому, что мы уделяем больше времени интеллектуальной работе, чем физической. 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. Статья посвящена вопросам целесообразности, значимости и необходимости проведения физкультминуток для студентов в процессе

Следует цитировать / Citation:

Лопатина О. А. Использование физкультминуток (микропауз) в режиме учебного труда студентов / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №1(12). – С. 98-112. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Lopatina O. A. 2019. The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 19.12.2018

Принято к публикации / Accepted 10.01.2019

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Lopatina O. A. 2019. The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

обучения. В данной работе рассматривается влияние на умственное состояние студентов Алтайского государственного университета кратковременных перерывов в учебе с целью проведения комплекса двигательных действий. При помощи опросов выявляются такие данные как фактор наличия подобного рода перерывов в процессе занятий, качество проводимых упражнений. По результатам тестов, проводимых на лекционных и практических занятиях среди студентов первого курса факультетов естественных и формальных наук Алтайского государственного университета, оценивается влияние физкультминуток на различные типы интеллектуальной деятельности. На основе проведенного исследования авторами предлагается выделить комплексы упражнений, учитывающие характер занятия, выявленные путем исследования теоретического материала, для использования на лекционных и практических занятиях в качестве физкультминутки. Выявлена и обоснована необходимость использования методов, способствующих повышению и сохранению умственной активности, восстановлению работоспособности, предупреждению переутомления студентов, введения ежедневных физкультминуток в повседневную жизнь каждого студента.

Ключевые слова: физкультминутка, физические упражнения, умственное состояние, студент, двигательные действия, лекционные и практические занятия.

The use of physical training (micro pause) in the mode of educational work of students

Lopatina Ol'ga Alekseyevna

Dotsent, kafedry fizicheskogo vospitaniya. Altayskiy gosudarstvennyy universitet.
pr. Lenina 61, Barnaul, 656049, Russia.

E-mail: sok@asu.ru

Annotation. In the realities of the modern world, when most people spend a significant portion of their wakefulness sitting at a computer, training desk or office table, it is necessary to focus on the detrimental impact of a passive lifestyle on the physical, emotional, mental state and development of a person. Scientific and technological progress has led us to devote more time to intellectual work than to

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Lopatina O. A. 2019. The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

physical work [3]. For students who acquire professional skills in higher and secondary special educational institutions, active lifestyles are one of the factors affecting the quality of the education received and the level of preparation. The article is devoted to the questions of expediency, importance and necessity of physical education for students in the process of education. In this paper, the impact on the mental state of students of the Altai State University short-term breaks in studies for the purpose of carrying out a complex of motor activities. With the help of surveys such data are revealed as a factor of the presence of such kind of breaks in the process of classes, the quality of the exercises carried out. According to the results of tests conducted at lecture and practical classes among first-year students of faculties of natural and formal sciences of Altai State University, the influence of physical culture on various types of intellectual activity is assessed. On the basis of the study, the author proposes to identify the complexes of exercises that take into account the nature of employment, identified through the study of theoretical material, for use in lecture and practical exercises as a physical culture. The need to use methods that promote the enhancement and retention of mental activity, restore working capacity, prevent overwork of students, and introduce daily physical culture into the everyday life of each student has been identified and justified.

Key words: physical education, physical culture, physical training, mental state, student, motor activities, lecture and practical classes.

Введение. В современном обществе вызывают вопросы общественного здоровья и культуры здорового образа жизни в вузовском образовании современной России [1, с. 164 -169, 2, с. 90-97].

Актуальность исследования - повышение интереса к проведению физкультминуток, выявление их необходимости и продуктивности в жизни студентов. Каждый день на студента в течение многих часов оказывает влияние учебная нагрузка. Постепенно в процессе обучения из-за длительного нахождения за партой, отсутствия движения, сложности осваиваемых дисциплин у обучающихся накапливается умственная и физическая усталость. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что после второй пары учебных часов умственная работоспособность студентов начинает снижаться. Спустя 2-3 часа после завершения учебных занятий работоспособность восстанавливается до уровня, близкого к исходному в начале учебного дня, а

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Lopatina O. A. 2019. The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

при самоподготовке вновь отмечается ее снижение. Являясь не только фактором умственного и физического, но и эмоционального утомления подобные ситуации отрицательно сказываются на качестве и скорости усвоения материала [3]. Поэтому по мнению многих российский исследователей важно учитывать Оздоровительные технологии проведения дополнительных занятий по предмету «Физическая культура» в вузе [4,5,6,7]

Согласно результатам исследования Н. И. Беловой учащаяся в вузах молодежь и родители считают институт образования идеальным местом для получения знаний о здоровом образе жизни и формирования соответствующих установок, навыков и умений [8]. В то же время был сделан вывод, что учащаяся молодежь в большинстве своем не ведет здоровый образ жизни, лишь малая часть придерживается отдельных его аспектов: чуть более половины (53,6%) не курит, пятая часть (22,5%) не употребляет спиртные напитки, трое из четверых (72,3%) не употребляют наркотические вещества, однако каждый пятый (20,4%) хотя бы один раз в жизни их пробовал. 52,2% опрошенных стараются придерживаться рационального питания, тем не менее 40,1% опрошенных питается как придется, а 7,7% предпочитает пищу быстрого приготовления (fast food) [8]. Однако абсолютное большинство учащихся предпочитает получать информацию о здоровом образе жизни в высшем учебном заведении. Полученные данные свидетельствуют о высокой значимости вопросов формирования здорового образа жизни во время обучения молодежи в вузе. С одной стороны, это обуславливает вероятность эффективности работы в данном направлении, а с другой – возлагает большую ответственность на профессорско-преподавательский состав в организации и проведении данной работы [8, с. 178].

Цель. Изучить характеристики умственного и общего состояния студентов, на лекционных и практических занятиях с использованием физкультминуток.

Задачи:

1. Определение наиболее оптимального набора физических упражнений для максимального повышения работоспособности студента в учебное время.
2. Проведение опроса среди студентов третьего курса Алтайского государственного университета с целью сбора статистической информации и выявления группы для исследования.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Lopatina O. A. 2019. The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

3. Исследование различий эффективности проведения физкультурминуток на лекционных и практических занятиях.

Методы исследования. Теоретическое исследование, проведение опросов, собственное анкетирование и тестирование.

Физическая культура, как область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности, способна снижать уровень нагрузки на организм человека. Физкультурная минутка является действенной и доступной формой. С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 минут рекомендуется после 4-х часов занятий и продолжительностью 5 мин. – после каждых 2-х часов самоподготовки. Исследования показывают, что эффективность влияния физкультурной паузы проявляется при 10-минутной ее проведении в повышении работоспособности на 10%. Она призвана решать задачу обеспечения активного отдыха студентов и повышения их работоспособности [9].

Результаты исследования: к «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, микропаузы с использованием физических упражнений [10].

Для определения области исследования следует обозначить определения физической культуры, физкультурминутки, работоспособности и утомления.

1. Физическая культура – это один из основных видов собственно человеческой культуры, специфика которой заключается главным образом в том, что этот вид культуры профилирован в направлении, приводящем к оптимизации физического состояния и развития индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями. [11]

2. Физкультурминутка — кратковременные перерывы в учебе для проведения комплекса физических упражнений, направленных на предупреждение выраженного утомления и устранение негативных для здоровья последствий учебной деятельности [10].

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Lopatina O. A. 2019. The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

3. Работоспособность - потенциальная возможность человека реализовать целесообразный, мотивированный труд на определенном уровне эффективности в течение заданного времени. Большое влияние на степень работоспособности оказывают внешние условия деятельности и психофизиологические возможности человека[10].

4. Утомление – временное, объективное понижение уровня работоспособности из-за длительного воздействия нагрузки. Сопровождается снижением внимательности, усидчивости во время выполнения работы, негативными психофизиологическими реакциями. Выделяется несколько видов утомления: физическое, умственное, хроническое и нервно-эмоциональное [11].

Для стабильной и продуктивной деятельности головного мозга необходимо, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого наполовину составляют мышцы. Движения мышц создают большое число нервных импульсов, внедряющихся в мозг потоком ощущений, поддерживающих его в функционирующем и рабочем состоянии. Рабочая поза студентов – это положение, сидя склонившись вперед. В период усердного умственного труда у людей часто наблюдается сосредоточенное выражение лица, сжатые губы, напряженная шея. Известно, что чем труднее задача, ответ к которой необходимо найти, тем сильнее напряжение мышц. Особенно монотонным напряжением отличаются мышцы антагонисты. Антагонисты – мышцы сгибатели и разгибатели, управляющие перемещением тела или отдельных конечностей в пространстве. Импульсы, направленные от напряженной мускулатуры в ЦНС, стимулируют деятельность головного мозга, помогают ему поддерживать нужный тонус. Таким образом, нервная система стремится сохранить работоспособность. Если процесс идет достаточно долго и монотонно, то кора головного мозга привыкает к этим раздражителям, что приводит к снижению работоспособности и замедлению умственной активности. Поэтому в начале и конце физкультурной минутки следует проводить энергичные потягивания антагонистов[12].

Физкультминутки в труде студентов с использованием физических упражнений полезны из-за того, что в умственном труде студентов в силу воздействия различных факторов возникают состояния отвлечения от выполняемой работы, которые относительно непродолжительны 2-3 мин.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Lopatina O. A. 2019. The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Умственная работоспособность неотделима от общего состояния здоровья, в укреплении которого огромная роль принадлежит физической культуре [13].

Проведя теоретическое исследование, было выяснено, что все профессии разделены на четыре группы. Каждая из них характеризуется уровнем физической нагрузки и умственного напряжения. Профессии, связанные с умственным трудом (студенты в том числе) относятся к четвертой группе. Отличительной особенностью данного типа нагрузки является постоянное умственное напряжение. Упражнения подбираются так, чтобы активизировать работу систем организма, не принимавших участия в учебно-трудовой деятельности. А также рекомендуется учитывать общие принципы, вытекающие из задач гимнастики:

1. Главным критерием для подбора упражнений в комплекс, является разностороннее воздействие, оказываемое на организм студента.

2. Немаловажным фактором являются условия проведения занятия.

3. Грамотное расположение физических упражнений в комплексе способствует тому, что каждое предыдущее должно подготавливать организм к последующему.

4. Физическая нагрузка должна соответствовать подготовленности занимающихся и не утомлять их [14].

Исходя из перечисленных принципов, разработан комплекс направленных упражнений, которые наиболее благотворно влияют на организм студента.

Таблица №1

«Комплекс упражнений для людей, чей род деятельности связан с умственным трудом»

п\п №	Упражнения
1.	Потягивание
2.	Упражнения для мышц туловища, рук и ног
3.	Те же упражнения, но более динамичные по характеру и интенсивности
4.	Упражнения для мышц туловища и рук
5.	Упражнения на расслабление мышц рук
6.	Упражнения на координацию движений
7.	В этот список также можно включить приседания, бег, прыжки (подскоки),

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Lopatina O. A. 2019. The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

переходящие в ходьбу при наличии возможности проведения данных упражнений. Каждый студент должен учитывать состояние своего здоровья.

В учебном пособии «Физическая культура» Симферопольского университета экономики и управления приводятся результаты годового экспериментального исследования. В ходе данного исследования проверялась целесообразность проведения физкультурных минуток в неблагоприятные периоды учебы (в конце учебного дня, в начале и конце недели). Было установлено, что самочувствие и работоспособность в группе с экспериментальным режимом занятий было существенно лучше. Изучая полученную статистику, можно сделать вывод, что вовремя проведенная физическая минутка способна улучшить показатели работоспособности студента в 2,5 и более раза. По результатам исследований выявлено, что для благополучного развития физических качеств первостепенной важности у студентов необходимо рассчитывать на закономерную периодичность успешной работоспособности в учебном году. Выявив зависимость между успешным влиянием физкультминутки и периодом обучения, можно также предположить, что также существует взаимосвязь и с типом занятия, на котором проводится «малая форма» физической культуры [11].

Для изучения характеристики умственного и общего состояния студентов, на лекционных и практических занятиях с использованием физкультминутки, в Алтайском государственном университете были проведены ряд опросов и тестирование. Для исследования были выбраны студенты 3 курса, обучающиеся на формальном и естественном факультетах (Математики и Информационных технологий, Физико-технический). Несмотря на то, что обучение происходит на двух разных факультетах, следует отметить, что они оба отличаются особо напряженной умственной активностью и сидячим образом жизни, как в стенах университета, так и во время личного времени. Выбор членов экспериментальной группы был связан с тем, что студенты старших курсов, имеющие большой опыт, смогут сообщить более точную и качественную информацию относительно изучаемого объекта.

Целью опроса №1. являлось выявление общей ситуации в высших учебных заведениях: проводятся ли физкультурные минутки, отношение

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Lopatina O. A. 2019. The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

студентов к данному роду перерывов, их мнение относительно влияния «малых форм» физической культуры на работоспособность и улучшение восприятия.

В результате опроса, представленном в таблице № 3 в котором участвовало 114 студентов третьего курса, учащихся семи разных учебных групп, было выявлено, что в двух группах ранее не проводилась «малая форма» физической культуры. В пяти других (80 студентов), согласно результатам опроса, было определено, что проводились, только наименее затратные виды физической активности. Но, не смотря на кратковременность проводимых перерывов обучающиеся отмечали как положительное, так и отрицательное влияние на организм. Большинство студентов (74%), у которых ранее проводилась физкультурная минутка, считают, что такой перерыв благотворно влияет на восприятие информации, возможность более качественно запоминать новые данные. 6% обучающихся не заметили изменений в состоянии своего организма и считают, что время, отведенное на проведение физкультпаузы, можно было затратить на получение и усвоение новой информации. Оставшиеся 20% студентов оценили влияние проведения физических упражнений отрицательно. Они отметили, что из-за физической нагрузки их работоспособность снизилась, а общее физическое состояние резко ухудшилось.

Целью опроса №2. является получение сведений, результатов после проведения экспериментальной физкультминутки. С использованием уже разработанного списка физических упражнений был разработан комплекс упражнений различной направленности. В него вошло восемь упражнений, которые способствуют расслаблению мышц, снятию напряжения с глаз, развитию координации.

Таблица № 2.

«Комплекс упражнений для экспериментальной группы»

1.	Исходное положение - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулаках, 2 - разжать кисти, 3 – сжать кисти в кулак, 4 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
2.	Исходное положение – сидя. 1-2 - плавно наклонить голову вправо, 3-4 – в исходное положение,

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Lopatina O. A. 2019. *The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian).* URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

	5 - плавно наклонить голову влево, 7-8 – в исходное положение.
3.	Исходное положение – сидя 1-2- наклонить голову вперед, 3-4 – в исходное положение, 5-6 – наклонить голову вперед, 7-8 – в исходное положение.
4.	Исходное положение – сидя. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
5.	Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 1 - опустить правую руку на плечо, 2 - левую руку на плечо, 3 - правую руку на пояс, 4 - левую руку на пояс, 5-6 - руки вдоль туловища, 7-8 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз.
6.	Исходное положение – ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад. Повторить 4-6 раз.
7.	Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1 - повернуть туловище направо, 2 - повернуть туловище налево, 3- повернуть туловище направо, 4 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Темп выполнения медленный. Повторить 4-6 раз.
8.	Поднимание прямых рук через стороны вверх - вдох. Возвращение в исходное положение - выдох.

Для выявления различий в эффективности применения, физкультминутка была проведена на лекционном, практическом и лабораторном занятии у семи разных групп. Прежде всего, следует отметить, что в каждом эксперименте студенты положительно реагировали на подобную кратковременную смену деятельности. В течение трех минут испытуемые тщательно повторяли каждое движение, с ответственностью подходили к выполнению упражнений, которые повышали не только работоспособность, но и общий психоэмоциональный уровень группы. Было выяснено, что наиболее благотворный результат был выявлен у исследуемых групп, в которых во время эксперимента проходила лекция. Помимо указанной информации в опросе, студенты также отметили повышение внимания, расслабление шейного отдела позвоночника, увеличения темпа записи лекционного материала. Результаты опросов (см таблицу №3) и

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Lopatina O. A. 2019. The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

сводная информация (см таблицу №4.) дают наиболее развернутые данные относительно важности, необходимости и продуктивности проводимых физкультминуток.

Таблица №3.

«Результаты опроса №2»

Факультеты	№ уч. группы	Количество опрошенных	Положительное влияние	Пассивное отношение	Негативное влияние	Введение постоянной практики физкультминуток (да/нет)
Математики и информационных технологий	451	10	6	3	1	7/3
	453	14	9	4	1	10/4
	454	16	11	2	3	9/7
Физико-технический	557	19	15	4	0	17/2
	554	18	16	0	2	16/2
	553	16	10	4	2	10/4
	551	21	19	1	1	20/1

Таблица №4.

«Сводная таблица результатов опроса №2»

Факультет	Курс	№ уч. группы	Количество опрошенных	Пол опрашиваемых (мужской/женский)	Учебное занятие, на котором была проведена физкультминутка
Математики и информационных технологий	3	451	10	3/7	Лабораторная
Математики и информационных технологий	3	453	14	5/9	Лекция
Математики и информационных технологий	3	454	16	13/3	Практика
Физико-технический	3	551	21	14/7	Лекция
Физико-технический	3	553	16	7/9	Практика

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Lopatina O. A. 2019. The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Физико-технический	3	554	18	10/8	Практика
Физико-технический	3	557	19	10/9	Лекция

Вывод. Физическая культура направлена на сохранение, поддержание и укрепление здоровья. С ее помощью человек способен развивать свои психоэмоциональные, физические возможности. Двигательная активность снижает степень нагрузки на весь организм человека. В современном ритме жизни, когда большинство студентов проводят значимую часть своей жизни, сидя за компьютером или учебным столом, физкультурная минутка является одним из наиболее оптимальных и доступных способов снятия напряжения и поддержания работоспособности. Согласно полученной информации наиболее результативно, проводить физкультминутки на занятиях лекционного типа. Именно на них происходит наибольшая нагрузка на организм человека, связанная с темпом и способом работы. Часть опрошенных выразило негативное отношение к проведению физкультминуток во время практических занятий. Было выявлено, что студенты не считают данное время препровождение необходимостью при работе в учебных кабинетах в комфортных условиях. Также следуют отметить, что 73% от общего числа опрошенных считают, что введение «малых форм» физической культуры благотворно повлияет на студенческую жизнь каждого обучающегося. Проведенная работа со студентами показала необходимость смены деятельности во время учебного процесса так и в повседневной жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Колтыгина Е. В., Воронцов П. Г., Ушакова Е. В. Общественное здоровье и культура здорового образа жизни в вузовском образовании современной России // Философия образования, 2016, № 69, вып. 6. – С. 162 -170
2. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студента. Сайт «Информационный сайт по безопасности жизнедеятельности». URL: http://www.kornienko-ev.ru/STATI_ZDOROVE_SPORT_OTDYH/Malye_formy_fizicheskoi_kultury_v_rejime_uchebnogo_truda_studentov/index.html (дата обращения 19.12.2017).

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Lopatina O. A. 2019. The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

3. Вахитов Д. Р., Лукина М. А. Гриневецкая Т. Н. Влияние социально-экономических и природно-климатических аспектов на перспективы развития современного образования // *Философия образования*. – 2018. - № 74, Вып. 1. – С. 90-97
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента, 2000. URL: http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf (дата обращения 20.12.17).
5. Талызов С. Т. Оздоровительные технологии проведения дополнительных занятий по предмету «Физическая культура» в вузе // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. - 2017. - Т. 2, № 2. - С. 18–21.
6. Вегнер П. Г., Полотнянко К. Е., Ушакова Е. В., Химичева Н. А. Проблема формирования здорового образа жизни и разнообразие систем педагогического управления // *Философия образования*. – 2016. - № 68, вып. 5. –С. 166-174
7. Колесникова А. В. Образование как личностное становление // *Философия образования*. – 2017. - № 70, вып. 1. – С. 69-78
8. Колтыгина Е. В., Воронцов П. Г., Ушакова Е. В. Общественное здоровье и культура здорового образа жизни в вузовском образовании современной России // *Философия образования*. – 2016. - №69, вып. 6. – С. 162 -170
9. Бабушкин И. Е., Воронцов П. Г., Жариков А. Ю. Физкультурно-оздоровительная работа в медицинском вузе по общероссийскому направлению «Вуз здорового образа жизни» // *Философия образования*. – 2016. - № 68, вып. 5. –С.175 -184
10. Лялин Д.Г., Мазурова Н.Н. Физкультминутка на каждом уроке, 2008. - URL: <http://edu.convdocs.org/docs/372/index-8604.html> (дата обращения 20.12.2017).
11. Гимнастика и методика преподавания. Симферопольский университет экономики и управления. 2016. - URL: <https://studfiles.net/preview/5429685/page:71> (дата обращения 18.12.17)
12. Ильин А.А., Капилевич Л.В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем, 2011. URL: <http://www.docme.ru/doc/1366228/2354.fizicheskoe-voospitanie-studentov-s-oslablennym-zdorov> (дата обращения 10.12.17).
13. Высовень Г.И., Кононова Т.А. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов. URL:

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Lopatina O. A. 2019. The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

<https://cyberleninka.ru/article/v/sredstva-fizicheskoy-kultury-v-regulirovanii-rabotosposobnosti-studentov> (дата обращения 10.10.2018).

14. Аксенова О.В. Производственная гимнастика для офисных работников, 2010. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/proizvodstvennaya-gimnastika-dlya-ofisnyh-rabotnikov-ofisnaya-gimnastika> (дата обращения 17.12.2017).

REFERENCES

1. Il'inich V.I. 2000. Fizicheskaya kul'tura studenta. (In Russian). - URL: http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf (Accessed: 20.12.17).
2. Koltygina E. V., Vorontsov P. G., Ushakova E. V. 2016. Obshchestvennoe zdorov'e i kul'tura zdorovogo obraza zhizni v vuzovskom obrazovanii sovremennoi Rossii. *Filosofiya obrazovaniya*, 69, vyp. 6, pp.162 -170. (In Russian).
3. Vakhitov D. R., Lukina M. A. Grinevetskaya T. N. 2018. Vliyanie sotsial'no-ekonomicheskikh i prirodno-klimaticheskikh aspektov na perspektivy razvitiya sovremennogo obrazovaniya. *Filosofiya obrazovaniya*, 74, Vyp. 1, pp. 90-97 (In Russian).
4. Il'inich V.I. 2000. Fizicheskaya kul'tura studenta. (In Russian). - URL: http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf (Accessed:20.12.17).
5. Talyzov S. T. 2017. Ozdorovitel'nye tekhnologii provedeniya dopolnitel'nykh zanyatii po predmetu «Fizicheskaya kul'tura» v vuze. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya*, T. 2, 2, pp. 18–21. (In Russian).
6. Vegner P. G., Polotnyanko K. E., Ushakova E. V., Khimicheva N. A. 2016. Problema formirovaniya zdorovogo obraza zhizni i raznoobrazie sistem pedagogicheskogo upravleniya. *Filosofiya obrazovaniya*, 68, vyp. 5, pp. 166-174. (In Russian).
7. Kolesnikova A. V. 2017. Obrazovanie kak lichnostnoe stanovlenie. *Filosofiya obrazovaniya*, 70, vyp. 1, pp. 69-78 (In Russian).
8. Koltygina E. V., Vorontsov P. G., Ushakova E. V. 2016. Obshchestvennoe zdorov'e i kul'tura zdorovogo obraza zhizni v vuzovskom obrazovanii sovremennoi Rossii. *Filosofiya obrazovaniya*, 69, vyp. 6, pp. 162 -170. (In Russian).
9. Babushkin I. E., Vorontsov P. G., Zharikov A. Yu. 2016. Fizkul'turno-ozdorovitel'naya rabota v meditsinskom vuze po obshcherossiiskomu napravleniyu

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Lopatina O. A. 2019. The use of physical training (micro pause) in the mode of educational. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 98-112 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

«Vuz zdorovogo obraza zhizni». *Filosofiya obrazovaniya*, 68, vyp. 5, pp.175 -184 (In Russian).

10. Lyalin D.G., Mazurova N.N. 2008. Fizkul'tminutka na kazhdom uroke. (In Russian). (In Russian). - URL: <http://edu.convdocs.org/docs/372/index-8604.html> (data obrashcheniya 20.12.2017).

11. Aksenova O.V. 2010. Proizvodstvennaya gimnastika dlya ofisnykh rabotnikov. (In Russian). (In Russian). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/proizvodstvennaya-gimnastika-dlya-ofisnyh-rabotnikov-ofisnaya-gimnastika> (Accessed:17.12.2017).

12. Malye formy fizicheskoi kul'tury v rezhime uchebnogo dnya studenta. Sait «Informatsionnyi sait po bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti». (In Russian). - URL: http://www.kornienko-ev.ru/STATI_ZDOROVE_SPORT_OTDYH/Malye_formy_fizicheskoi_kul'tury_v_rezhime_uchebnogo_truda_studentov/index.html (Accessed:19.12.2017).

13. Simferopol'skii universitet ekonomiki i upravleniya. Gimnastika i metodika prepodavaniya. 2016. (In Russian). - URL:<https://studfiles.net/preview/5429685/page:71> (Accessed: 18.12.17)

14. Il'in A.A., Kapilevich L.V. Fizicheskoe vospitanie studentov s oslablennym zdorov'em, 2011. (In Russian). - URL: <http://www.docme.ru/doc/1366228/2354.fizicheskoe-vospitanie-studentov-s-oslablennym-zdorov> (Accessed:10.12.17).

15. Vysoven' G.I., Kononova T.A. Sredstva fizicheskoi kul'tury v regulirovanii rabotosposobnosti studentov. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/sredstva-fizicheskoy-kul'tury-v-regulirovanii-rabotosposobnosti-studentov> (Accessed:10.10.2018).