

индустрии условиях фитнес-центрам приходится менять *стратегию* деятельности, находить стратегические решения, направленные на выживание и сохранение бизнеса.

*Библиографический список:*

1. Наймушина, А.Е., Андрюхина Т.В. Подготовка детей дошкольного возраста к обучению в школе средствами физической культуры / А.Е. Наймушина, Т.В. Андрюхина // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 10-й Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 7-8 апреля 2020 г. ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». С. 154-158. Текст: непосредственный.
2. Обзор рынка фитнес-услуг <https://www.openbusiness.ru/biz/business/obzor-gynka-fitness-uslug/> Текст: электронный.
3. Российский рынок фитнес-услуг <http://www.officemart.ru/fitness/articles/articles1425.htm> Текст: электронный.

УДК 37.015.31:796-053.4

Кряжевских А.О., Бараковских К.Н.  
Kryazhevskikh A.O., Barakovskikh K.N.  
*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург*  
*Russian state professional*  
*Pedagogical University, Yekaterinburg*  
[Kryazhevskikh1@bk.ru](mailto:Kryazhevskikh1@bk.ru), [dekanat-ffk@bk.ru](mailto:dekanat-ffk@bk.ru)

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК  
НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION MINUTES ON THE  
HEALTH OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

*Аннотация.* В представленной статье описываются физкультурные минутки, их цель и задачи, влияние физкультурных минуток на организм младших школьников во время учебной деятельности в образовательных организациях, а также представлены примеры упражнений для проведения физкультминуток на уроках.

*Abstract.* The presented article describes physical culture minutes, their purpose and objectives, the impact of physical culture minutes on the body of younger schoolchildren during educational activities in educational

organizations, and also presents examples of exercises for carrying out physical culture minutes in the classroom.

*Ключевые слова:* здоровьесбережение, физкультурные минутки, младший школьный возраст, физические упражнения.

*Keywords:* health preservation, exercise minutes, primary school age, exercise.

Ни для кого не секрет, что умственная деятельность может привести к утомлению. Особенно это заметно на стадии начальной школы. Во время учебного процесса младшие классы в достаточной степени находятся в статичном положении, а именно школьники большую часть дня проводят сидя за партами. Это в свою очередь может привести к недостатку двигательной активности, что является к тому же распространенной причиной снижения ресурсов организма к адаптации.

Многие ученые описывали в своих трудах то, что младший школьный возраст является наиболее значимым периодом для человека, в нем закладываются навыки и умения, которые обеспечивают его своевременное укрепление, совершенствование и сохранение здоровья в будущем. Именно в эти годы жизни человека закладывается фундамент для всестороннего развития, а также укрепления здоровья. Во время учебного процесса на школьников оказывается большая нагрузка. В течение урочного времени дети ведут малоподвижный образ жизни, что непосредственно влияет на детский организм и в свою очередь влияет на здоровье и жизнедеятельность всех органов и систем организма подрастающего поколения [1].

Поэтому в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273–ФЗ приоритетным направлением государственной политики в сфере образования является здоровье детей и подростков. Из этого следует стратегическая цель образования – это создание школьной среды, которая будет способствовать оздоровлению в физической, социальной и психологической сферы детей и подростков, а также поддержание имеющегося уровня здоровья, укрепление и формирование здоровья [3].

Для повышения эффективности умственной деятельности и создания среды для здоровьесбережения в образовательных организациях, во время уроков практикуются физкультурные минутки. Физкультминутки, как один из видов здоровьесберегающих технологий,

проводят при первых признаках утомления учеников. Как показывают различные исследования, утомление у школьников начинается после второй половины урока. Потеря интереса к занятию, отвлечение на различные предметы, не относящиеся к уроку, снижение работоспособности, все это первоначальные признаки утомления. Соответственно задачами таких минуток является снижение утомления и уменьшение отрицательного влияния одной и той же позы на организм ребенка.

Физкультурные минутки подразумевают под собой небольшие по времени физические упражнения, которые проводятся во время урока, для восстановления умственной деятельности учащихся. Упражнения должны быть достаточно простыми, интересными, доступными для детей и обязательно носить игровой характер, но при этом упражнения не должны постоянно повторяться, что бы учащиеся быстро не утратили интерес. Время продолжительности физкультминутки не большое, около 2– 3 минут. Тематика комплексов упражнений может быть разная или подбираться под конкретный урок [2].

Например, физкультурная минутка для глаз, с помощью которой улучшается циркуляция крови и внутриглазной жидкости, комплекс упражнений в стихотворной форме:

Глазкам нужно отдохнуть, *(дети закрывают свои глазки)*

Нужно глубоко вздохнуть, *(глубоко вдыхают воздух в грудную клетку)*

Глаза по кругу побегут, *(открываются глазки, затем зрачками глаз рисуем круги)*

Много-много раз моргнут. *(глаза моргают)*

Глазкам стало хорошо,

Увидят мои глазки все!

Физкультминутка к уроку математики, движения выполняются согласно строчкам текста, вместе с учителем:

А теперь, ребята, встали

Быстро руки вверх подняли.

В стороны, вперед, назад.

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело.

Важным аспектом здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях будет являться умение поддерживать

состояние активности младших школьников во время учебной деятельности. Такие короткие перерывы на уроках помогают снять умственное и психическое напряжение, преодолеть утомление, вернуть концентрацию внимания, а так же быстро переключиться на другой вид деятельности. Помимо всего прочего физкультминутки помогают возбудить у младших школьников интерес к выполнению различных упражнений в игровой форме, а так же помогают разнообразить обучение и облегчить усвоение программного материала. Несомненно, введение такого кратковременного отдыха на уроке влияет на здоровьесбережение нашего подрастающего поколения.

*Библиографический список*

1. *Базарный В.Ф.* Нервно-психическое утомление в традиционной школьной среде. Часть 1. Истоки, подходы и профилактика. Сергиев Посад, 1995. 41с. Текст: непосредственный.
2. *Дубровский В.И.* Валеология. Здоровый образ жизни. Москва: Флинта, 1999. 560 с. Текст: непосредственный.
3. *Федеральный закон от 29.12.2012 N 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»* [Электронный источник] /[http://www.consultant.ru/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/cons_doc_LAW_121895/) (дата обращения 25.03.2021). Текст: электронный.

УДК 378.178

Кузнецова А. В.

A. V. Kuznetsova

*Уральский государственный университет путей сообщения,*

*Екатеринбург*

*Ural State Transport University, Yekaterinburg*

*[alena.KUZ290301@yandex.ru](mailto:alena.KUZ290301@yandex.ru)*

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ  
СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ  
LEARNING STRESS AND ITS IMPACT ON STUDENT HEALTH  
IN SELF-INSULATION

*Аннотация.* Актуальность работы заключается в изучении учебного стресса в условиях самоизоляции и его влияния на здоровье студентов. В результате тестирования выявлены студенты с высоким и опасным уровнем стресса, указывающим на истощение адаптационной энергии. Учебная деятельность в условиях самоизоляции, и особенно