**ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОРОТКИХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УТОМЛЯЕМОСТИ ПРИ УЧЕБЕ/СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ**

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема утомляемости при длительной учёбе и сидячей работе, а также анализируется эффективность коротких физкультурных пауз как средства её снижения.

Актуальность темы обусловлена ростом числа людей, чья деятельность связана с длительным пребыванием в статичной позе, что приводит к снижению работоспособности, ухудшению самочувствия и развитию заболеваний опорно‑двигательного аппарата.

Цель исследования — обосновать эффективность кратковременных физических перерывов для восстановления умственной и физической работоспособности.

Короткие физкультурные паузы — простой, доступный и научно обоснованный метод профилактики утомления при сидячей работе и учёбе. Их регулярное применение способствует:

поддержанию высокой работоспособности в течение дня;

снижению мышечного и зрительного напряжения;

улучшению психоэмоционального состояния;

профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

Для максимальной эффективности паузы должны быть систематическими, разнообразными и адаптированными к индивидуальным особенностям и условиям труда/учёбы.

**Ключевые слова:** физкультурные паузы, утомляемость, сидячая работа, учёба, профилактика утомления, двигательная активность, работоспособность.

**THE EFFECTIVENESS OF SHORT EXERCISE BREAKS TO REDUCE FATIGUE DURING STUDY/SEDENTARY WORK**

**Annotation.** The article examines the problem of fatigue during prolonged study and sedentary work, and analyzes the effectiveness of short physical education breaks as a means of reducing it.

The relevance of the topic is due to the growing number of people whose activities are associated with prolonged stay in a static position, which leads to a decrease in working capacity, deterioration of well-being and the development of diseases of the musculoskeletal system.

The purpose of the study is to substantiate the effectiveness of short—term physical breaks to restore mental and physical performance.

Short exercise breaks are a simple, affordable and scientifically proven method of preventing fatigue during sedentary work and study. Their regular use contributes to:

maintaining high performance throughout the day;

reduction of muscle and visual tension;

improvement of the psycho-emotional state;

prevention of diseases related to physical inactivity.

For maximum effectiveness, pauses should be systematic, diverse, and adapted to individual characteristics and work/study conditions.

**Keywords:** physical training pauses, fatigue, sedentary work, study, fatigue prevention, physical activity, working capacity.

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 [2].

Для определения области исследования следует обозначить определения физической культуры, физкультминутки, 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. [1]

2. Физкультминутка — кратковременные перерывы в учебе для проведения комплекса физических упражнений, направленных на предупреждение выраженного утомления и устранение негативных для здоровья последствий учебной деятельности [1].

Короткие физкультурные паузы — эффективный инструмент для снижения утомляемости при учёбе или сидячей работе. Они улучшают кровообращение, активизируют мозг, снимают мышечное напряжение и повышают работоспособность. Рассмотрим ключевые аспекты их применения.

Механизм воздействия на организм

Улучшение кровоснабжения мозга и мышц. Физические упражнения усиливают сердцебиение и дыхание, что увеличивает приток кислорода к тканям. Мозг получает больше питательных веществ, что улучшает концентрацию, память и скорость обработки информации. Например, регулярные паузы могут повысить эффективность запоминания на

Снижение напряжения в мышцах. Сидячая поза вызывает статическое напряжение мышц шеи, спины и конечностей. Упражнения разминают суставы, снимают зажимы и предотвращают развитие остеохондроза, варикоза и других заболеваний, связанных с гиподинамией.

Выработка нейромедиаторов. Физическая активность стимулирует выработку дофамина, серотонина и норадреналина, которые улучшают настроение, мотивацию и устойчивость к стрессу. Эндорфины, известные как «гормоны счастья», снижают ощущение усталости.

Таблица 1 - Оптимальная частота и длительность пауз

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период работы | Рекомендуемое время паузы | Длительность |
| Через 2–2,5 часа после начала дня | Первая пауза | 5–10 минут |
| После обеда или за 1–1,5 часа до окончания работы | Вторая пауза | 5–10 минут |
| При появлении усталости | Физкультминутки | 1–2 минуты |

Для максимальной эффективности паузы следует проводить в проветриваемом помещении, а упражнения подбирать с учётом специфики работы (например, для офисных сотрудников акцент на шею, спину и глаза).

Примеры упражнений

Для шеи и спины:

Повороты и наклоны головы.

Потягивания с прогибом спины.

Скручивания корпуса с опорой на стул.

Для глаз:

Быстрое моргание (10–15 раз).

Вращение глазами по часовой и против часовой стрелки.

Фокусировка на дальних и близких объектах.

Для рук и ног:

Сжимание и разжимание кулаков.

Вращение кистями и стопами.

Подъём на носки и встряхивание ног.

Научные подтверждения эффективности

Исследования показывают, что:

Физкультурные паузы вдвое эффективнее пассивного отдыха в восстановлении умственной работоспособности.

Регулярные перерывы снижают риск развития близорукости, остеохондроза и других заболеваний, связанных с сидячим образом жизни. \

Кардионагрузки и силовые упражнения стимулируют рост нейронов и новых связей в мозге, особенно в гиппокампе (отделе, отвечающем за память).

Рекомендации по внедрению

Систематичность. Пауза должна стать частью ежедневного распорядка.

Разнообразие. Периодически меняйте комплекс упражнений, чтобы избежать привыкания.

Индивидуальный подход. Учитывайте уровень физической подготовки и наличие хронических заболеваний.

Сочетание с другими методами. Дополняйте паузы правильной организацией рабочего места, сбалансированным питанием и достаточным сном.

Физкультурные паузы — простой и доступный способ сохранить здоровье, повысить продуктивность и качество жизни. Их регулярное применение помогает бороться с утомлением, стрессом и долгосрочными последствиями сидячей работы.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Муллер А.Б. Физическая культура. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. – М.: Юрайт, 2022. – 424 с.

2. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие / С.И. Михеев, С.В. Воробец, Н.А. Ломакина, И.В. Максимов, Л.И. Мамонова, Ю.Г. Мартынов, М.В. Опейкин, С.В. Смирнова, М.В. Яшарова. – М.: АТиСО, 2023. – 283 с.

3. Физическая культура: учебник для академическогобакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов - М.: Юрайт, 2024. - 493 с.

4. Физическая культура: учебник / А.Б. Муляр, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.Р. Рябинина - М.: Юрайт, 2025.