

3. Brubaker D, Romnie C. The in vitro evalkation of twofilters for white cell-poor peatelet concentrates//Transfusion.- 1988.- № 18. – P. 383.

4. Davey R. J., McCoy N. C, Yu M. et al. The effect of prestorage irradiation on posttranfusion red cell survival //Transfusion. - 1992. -Vol. 32, N 6. - P. 525-528.

**Т.В. ГУРТОВА, С.П. НЕЗГОДА,
М.М.ГАВАЛЬ**

ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В даній роботі розглянуті можливості розширення впливу на стан здоров'я та відновлення працездатності методами, які не набули широкого застосування у фізичній культурі студентської молоді.

Ключові слова: стан здоров'я, методи впливу, відновлення працездатності.

В данной работе рассмотрены возможности расширения влияния на состояние здоровья и восстановления работоспособности методами, которые ранее не нашли широкого применения в физическом воспитании студенческой молодёжи.

Ключевые слова: состояния здоровья, методы влияния, восстановление работоспособности.

This article deals with the opportunities of expending the influence on the student's health and its efficiency recovery with approaches, which did not apply earlier by the education of youth, studying in the university.

Keywords: the states of health, methods of influence, renewal of capacity.

Фізіологічні вчення І. М. Сеченова і І. П. Павлова вказують на необхідність раціонального використання відпочинку в навчанні з метою підвищення працездатності і зміцнення здоров'я. При цьому доцільно використовувати методи активного відпочинку. Тим більше, що перевага активного відпочинку перед пасивним є науково обґрунтованою. Доведено, що тривалі перерви в навчанні є менш ефективними порівняно з короткими, котрі супроводжуються іншим видом діяльності (фізичними вправами). До того ж, найкращою формою відпочинку є не повний спокій, а виконання певних рухів незадіяними раніше в роботі частинами тіла. В процесі навчання, перш за все втомлюються нервові клітини кори півкуль головного мозку. Їх енергія відновлюється тим, що збудження в цих клітинах змінюється гальмуванням. Під час активного відпочинку включаються раніше незадіяні зони збудження в корі головного мозку, які посилюють гальмування втомлених клітин, що сприяє більш швидкому відновленню енергії. Зникнення відчуття втоми під впливом активного відпочинку відбувається внаслідок «збільшення запасу енергії» в центральній нервовій системі (ЦНС) від нових відчуттів, що «притікають» від інших працюючих органів, що не стомлені основною роботою. Все це є надзвичайно важливим підтвердженням значення самостійних форм занять фізичною культурою в режимі дня студента та необхідності їх застосування для підвищення працездатності молоді. [2,10]

Відомо, що більшу частину навчального часу студенти проводять в аудиторіях, лабораторіях, бібліотеці. Додатково працюють вдома, в гуртожитках, готуючись до занять в університеті. Часто вільний час проводять біля телевізора і комп'ютера. Як наслідок – у багатьох студентів швидко виникає розумова втома, погіршується самопочуття, і навіть, здоров'я. Ці явища виникають в організмі людини внаслідок кисневого голодування та зниження рухової активності /гіподинамії/.

Актуальність нашої роботи полягає в спробі підвищити фізичну і розумову працездатність студента за допомогою нетрадиційних методів відновлення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літератури, анкетування.

Одною із дієвих і найбільш доступних форм фізичної культури в побуті, яка сприяє покращенню і зміцненню здоров'я та формуванню довготривалої працездатності є щоденна ранкова гімнастика.

Після сну в ЦНС відбуваються своєрідні реакції. Ефективність психічних процесів в стані сонливості значно нижча, ніж в стані бадьорості. Дуже важливо прискорити перехід від сну до активної роботи. Фізичні вправи невеликої інтенсивності, які охоплюють всі м'язові групи і суглоби та прискорюють дихання і кровообіг, допомагають швидше привести організм до робочого стану. Надзвичайно важливим моментом є коректність та дотримання певних правил при складенні комплексу ранкової гімнастики. Цей підбір вправ має відповідати фізичному розвитку студентів, бути простими по формі і давати невелике навантаження, яке рівномірно розподіляється між всіма м'язовими групами.

Існує твердження щодо дотримання необхідності повільного переходу зі стану сну в стан бадьорості, тому комплекс ранкової гігієнічної гімнастики рекомендуємо розпочинати з вправ у ліжку. Перш за все виконуються вправи на потягування лежачи на спині і животі, повороти голови, піднімання-опускання кінцівок, відведення - приведення рук, повороти, скручування тулуба, обертання гомілки в різних площинах. Також в комплекс ранкової гімнастики доцільно включати вправи з положення сидячи на ліжку (наприклад, різновиди нахилів).

Важливими в ранковому комплексі є дихальні вправи. Вони – запорука резервного потенціалу людини. Такі вправи є своєрідним самомасажем внутрішніх органів та позитивно впливають на роботу серця і стимулюють процеси травлення.

Під час робочого дня організм людини потребує відпочинку, переключення виду діяльності та незначних фізичних навантажень (за умови сидячого способу роботи або навчання). Робоча поза в осіб розумової праці, у тому числі студентів, є причиною поверхневого дихання, застійних явищ в області малого тазу та нижніх кінцівках. При цьому серцево-судинна система працює з меншою інтенсивністю, м'язи нижніх кінцівок знаходяться в розслабленому стані, м'язи грудної клітки скорочені, а м'язи спини-розтягнуті. Все це призводить до зменшення кровообігу, зниження обміну речовин, ослаблення скелетних м'язів та порушення постави [1,2,4]. Тому студентам протягом робочого дня необхідно виконувати комплекс вправ, в який мають входити вправи для поліпшення кровопостачання нижніх кінцівок, органів малого тазу та черевної порожнини, а також вправи для укріплення м'язів спини. Одною з головних проблем одна людей, які працюють сидячи, пов'язана з одноманітною позою протягом усього дня. Таким чином, люди, що працюють сидячи, дуже часто страждають від неприємних відчуттів і навіть болю в області шиї та спини. Щоб не допустити або вже усунути цю проблему, важливо не забувати про регулярне виконання наступних вправ з положення сидячи на стільці, не відходячи від робочого місця.

1. Зімкніть руки за головою в замок. Зробіть в такому положенні поперединні повороти направо і наліво.
2. «Візьміть» в рот уявний олівець і, витягнувши підборіддя трохи вперед, спробуйте «намалювати» на повітрі кола.
3. Нахили тулуба в сторони, вперед, назад.
4. Поперединне або одночасне піднімання прямих ніг, зведення і розведення.
5. Вправи на поліпшення координації рухів, їхню точність, мобілізацію уваги.

Одним із засобів зняття втоми і підвищення працездатності і профілактики захворювань є самомасаж. Під його дією посилюється позитивний вплив фізичних вправ на організм, циркуляція крові, а отже і обмін речовин. Під впливом самомасажу суглоби набувають рухливості й еластичності.

Однак, важливо пам'ятати, що в кожному випадку є свої нюанси. Так, при масажі шиї прогладжування робляться від кордону волосяного покриву вниз до плечових суглобів, а розтирання-вздовж хребетного стовпа шийного відділу і від підборіддя вниз до грудей. При «опрацюванні» поперекової області при розтираннях слід масажувати від куприка і вгору. Цікаво, що ефективність масажу посилять енергійні рухи тазу «вперед-назад».

Для студентів, які постійно працюють за комп'ютером, також дуже важливий самомасаж рук.

Одним з таких засобів ми рекомендуємо «СУ-ДЖОК». Су-Джок в перекладі з корейської означає «кисть-стопа», тобто Су-Джок терапія – це метод стимуляції точок виключно кисті, стопи. Стимулювати точки можна не тільки голками, але й масажем, зернятком рослини, спеціальними масажними кільцями, магнітними зірочками. Такий масаж рекомендується для зняття втоми і укріплення нервової системи.

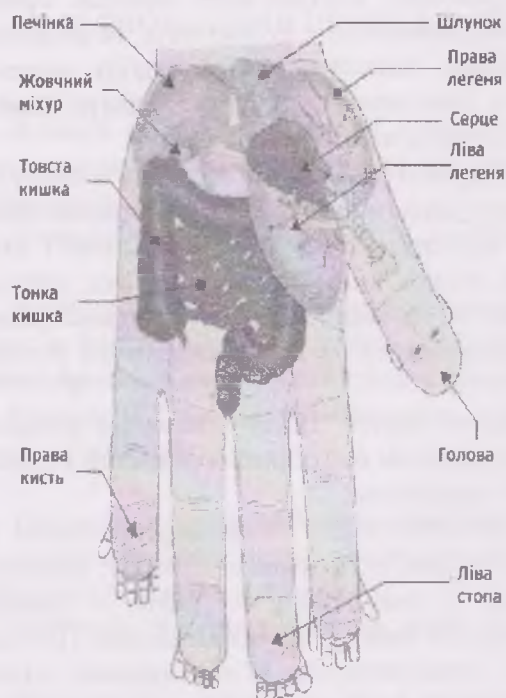


Рис.1 Система відповідності внутрішніх органів кисті.

Рис.2 Система відповідності внутрішніх органів стопи

Однією з особливостей людського організму є наявність так званих систем відповідності, тобто ділянок тіла, які відображають його анатомічну будову у зменшеному вигляді. рис.1,2. Не випадково ці мікросистеми відповідності знаходяться на тих ділянках тіла, які найбільше стимулюються в процесі природних рухів (язик, райдужна оболонка ока, вуха, кисті, стопи тощо). Тіло і його системи відповідності перебувають у постійній взаємодії. Тому, дія на певні точки нормалізує енергетичний стан меридіанів тіла і є ефективним методом профілактики і лікування багатьох захворювань.

На прикінці робочого дня, у випадку перевтоми через роботу, корисні ізометричні вправи для розслаблення м'язів усього тіла, що сполучаються з заспокійливою гімнастикою і самонавіюванням спокою і розслабленості. [8]

Для зняття стресу, роздратованості, різних нервових розладів можна використовувати нетрадиційні методи оздоровлення:

1. Лікування звуками. Лікарі рекомендують починати сеанси музикотерапії о 19 годині. Вважається, що приблизно в цей час відбуваються різні несприятливі зміни : з'являється нервозність, дратівливість, конфліктність, виникають головні болі. Прослуховування класичної музики нормалізує роботу серця, позбавляє від депресивних станів. Джаз – покращує настрій і підвищує життєвий тонус. Блюз – полегшує душевні страждання, рятує від туги. Східна музика – потужний терапевтичний засіб. У кожного повинна бути своя музика. Обов'язково слід стежити за тим, як та чи інша музика впливає на ваше самопочуття.

2. Аутогенне тренування – засіб запрограмувати себе на повне розслаблення за своїм бажанням. Необхідно освоїти серію вправ, спрямованих на управління своєю нервовою системою. Такі вправи дозволяють переконати організм в існуванні певних відчуттів, наприклад, відчуття тепла і важкості в руках і ногах, також добитися рівномірного серцебиття і легкого дихання.

3. Гідротерапія – один із засобів, який знімає напругу, втому та допомагає розслабитись. У воді вага тіла зменшується на 90%, що дає відчуття невагомості. Вода знімає напругу і покращує рухомість суглобів. Тиск води створює ефект масажу, який заспокоює і сприяє оздоровленню. Гідромасаж тонізує шкіру, покращує мікроциркуляцію та стимулює обмін речовин. І не варто забувати про звук. Плескіт води, шум океану, краплі дощу - усі ці звуки заспокоюють і розслабляють тіло та розум.

Сон – обов'язкова і найбільш повноцінна форма щоденного відпочинку, ефективний спосіб зняття розумового, нервового і фізичного напруження. Сон є фізіологічним захистом організму, потребою, обумовленою складними психофізіологічними процесами.

Під час сну відбуваються зміни всієї життєдіяльності організму, зменшується витрата енергії, відновлюються і починають функціонувати системи, які перенесли надмірне навантаження. Сон усуває втому і попереджає виснаження нервових клітин. Відбувається нагромадження багатих енергією фосфорних сполук, при цьому підвищуються захисні сили організму. Хронічні недосипання сприяють появі неврозів, погіршенню функціонального стану в цілому, зниженню захисних сил організму.

Прийнято вважати, що студентам необхідно спати 7-9 годин на добу. Найбільш фізіологічним є період з 23 до 7 години ранку. При систематичному недосипанні, у студентів розумова працездатність знижується на 7-15 %.

ВИСНОВКИ

В умовах напруженої розумової праці, дефіциту часу, обмеженої рухової активності саме фізична культура і нетрадиційні методи (самомасаж, су-джок, музикотерапія, аутогенне тренування, гідротерапія) оздоровлення набувають великого значення та можуть бути використаними, як засоби реабілітації та відновлення оптимального психофізіологічного стану студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры. К. Здоровье, 1991.-133с.
2. Бяльский А.М.; Ладный А.Я.; Панишко Ю.М.; Самолетский А.М. Некоторые средства и методы восстановления работоспособности. Методические рекомендации. Львовский областной отдел здравоохранения. Львов. -1988 - с.52-71
3. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. Київ, 1993.
4. Вилькин П.Р. Каневец Т.М. Организационные работы по массовой физической культуре и спорту. Учебное пособие для институтов физической культуры - М. ФИФ 1985г. 170с.
5. Жуляев В. Левицкий В. Демитракис Д. Международное физкультурно-оздоровительное движение. Спорт для всех //Наука в Олимпийском спорте// Киев 41, 48
6. Линець М.М., Адрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993.
7. Пак ДжеВу Су Джок терапия. Медицина и здоровье. М. 2001
8. Петровская Е. К. Здоровый образ жизни // Физическая культура в школе, 1994.-№1. – 49с.
9. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. //Збірник наукових статей II міжнародної конференції 22-23 травня 2003р.//