

УДК 796

Луценко С.Г.¹, Тютюнник К.В.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. ФМТтаЕ-411 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ РАНКОВИХ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАХОДІВ НА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Фізкультурні заходи до початку роботи і навчання переслідують головним чином гігієнічну мету: звільнення організму від загальмованості фізіологічних процесів, що мають місце в період сну, поступовий перехід організму з пасивного стану викликаного сном, до активного стану, необхідного для його нормальної життєдіяльності і високопродуктивної праці, виведення з нього шлаків. Фізкультурні заходи до робочого дня забезпечують одне з основних умов високопродуктивної праці – поступове виходження в навчання.

Ученими встановлено, що незважаючи на освіжаючу функцію сну, що відновлює, на неодноразово виникаючі протягом ночі «вегетативні бурі», коли відбувається посилення усіх функцій, при пробудженні має місце уповільнений кровотік і менша кількість циркулюючої крові, зниження кількості функціонуючих капілярів і альвеол, ослаблення моторики шлунку і кишечника, функції залоз внутрішньої секреції, зниження тону центральної нервової системи. Особливо великі зміни відбуваються в системі кровообігу, що різко позначається на людині, що прокинулася. З'ясовано, що під час сну тиск у кровоносних судинах, у тому числі і в капілярах, мізерний, тому що на просуванні крові тут впливає не стільки робота серця, скільки тонус мускулатури, закладеної у стінки судин. Зниження цього тону під час сну веде до збільшення розтяжності стінки венозних судин і капілярів, що у свою чергу приводить до застою крові, насамперед у ділянках тіла, де мається розвинута капілярна мережа (особливо, мозку, черевної порожнини , м'язів тулуба, ніг). Неповноцінна циркуляція крові після сну - це несприятливі умови для найшвидшого відновлення тону шкіряних покривів, уповільнене виведення з організму продуктів обміну.

Фізкультурні заходи можуть ефективно сприяти зняттю всіх негативних зрушень в організмі після сну. Дуже корисні для боротьби з застоєм крові в організмі гімнастика і масаж. З них потрібно починати день і ним закінчувати. Необхідно 10-12 хвилин щодня витратити для гімнастики.

Доведено, що регулярне виконання фізкультурних заходів після сну сприяє підвищенню фізичної підготовленості, зміцнює здоров'я, підвищує

працездатність і продуктивність студентської праці. Студенти, які регулярно займаються ранковою гімнастикою, значно менше стомлюються протягом робочого дня, менше пропускають занять через хворобу, мають більш високу соціальну активність ніж студенти, що не займаються нею. Заняття ранковою гімнастикою у студентські роки мають виняткове значення й у тому відношенні, що сприяють формуванню важливих для подальшого життя і продуктивної праці навичок, дотримання режиму дня, догляду за тілом, провітрювання кімнати.