

**Літовченко В.Ю.**

## **ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І АКТИВІЗАЦІЇ ВСІХ ПРОЦЕСІВ В ОРГАНІЗМІ СТУДЕНТА**

Студенту свій трудовий день необхідно починати з ранкової гігієнічної гімнастики. Це важливий засіб активізації всіх процесів в організмі людини, один з найцінніших засобів оздоровлення і підвищення працездатності. Ранкова гімнастика таїть у собі реальні резерви здоров'я, сприяє більш швидкому відновленню організму після сну, вдосконаленню м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Заохочувальний ефект занять ранковою гімнастикою полягає в тому, що вона піднімає функціональні можливості людини на 10% за рік, а працездатність збільшують на 5%.

Малорухливий спосіб життя, діяльність студентів, пов'язаних з тривалою увагою, психічним перенапруженням, з виникненням різних форм перевтоми позначається на функції дихання, серцево-судинній системі, опорно-руховому апараті, зорі. У таких випадках велике значення має не тільки правильне дихання, але й вентиляція легень.

Як відновлювальний фактор для студентів може бути самомасаж. Він діє через шкіру на рецептори, тонізує центральну нервову систему, зменшує збудливість периферичних нервів, підсилює лімфо та кровопостачання, завдяки чому, поліпшуються умови живлення м'язової тканини і швидко видаляються продукти обміну.

Самомасаж заведено ділити на: загальний, частковий і точковий. Починати його потрібно з пальців ніг. Далі масується нога, м'язи гомілки, колінний суглоб, передня і задня частини стегна. Нижні кінцівки масуються в положенні сидячи. Руки – в тій же послідовності, що і ноги (починаючи з пальців).

При тривалій роботі за комп'ютером найбільше втомлюються руки, особливо кисті, м'язи спини, шиї, м'язи очей.

Для зняття втоми і відновлення працездатності користуються точковим масажем. Його можна використовувати і як фізкультпаузу для зняття нервово-емоційних напружень. На тілі людини є цілий ряд активних точок, при впливі на які натисканням пальцями можна відновити ті чи інші функції організму.

Руки, особливо пальці, наділені природою багатьма рецепторами від яких імпульси спрямовуються в ЦНС. Пальці, як би є шляхами «зворотного зв'язку» до тих чи інших органів. Точковий масаж починають від основи пальця до кінчика в 3–4 прийоми, включаючи подушечку. Натискати треба поперемінно, спочатку на передньо-задню частину, а потім на бічні частини пальців.

Протягом дня шию тримати вертикально, спину рівно, в процесі занять, щоб розправити груди, зробити 2–3 активних вдиху і видиху. Провітрювати легені доцільно біля відкритого вікна, відчувши струмінь свіжого повітря. Секунди, витрачені на оновлення клітин організму ковтками цілющого повітря, добродійно позначаються на загальному стані і настрої. Особливо приділяти увагу на видиху, робити його посилено, ривками. Після поглибленого вдиху і посиленого видиху (за допомогою черевного преса) ні в якому разі не можна палити.

Обтирання проводиться від периферії до центру вологою губкою, рушником або просто рукою, а потім витирається насухо. Тривалість процедури 2–3 хв. Температура води 33–35° С, після 1,5 місяця загартовування її можна знизити до 18–22°С.

Обливання всього тіла. Голову не рекомендується обливати. Початкова температура води близько 30°С, поступово знижувати до 15°С. Після обливання не рекомендується енергійно розтирати тіло, так як це знижує ефект загартовування.

Після бігу необхідно прийняти душ, тобто здійснити водні процедури. Душ не слід приймати довше, ніж 1 хв. Температура води 30–35°С. Потім температуру води поступово знижувати, а час збільшувати до 2 хв.

Ножні контрастні ванни. Це ефективний засіб загартовування. В один таз наливають воду температурою 35–40°С, в іншій на 10°С нижче. Спочатку ноги занурюють в гарячу

воду на 1–1,5 хв., Потім не витираючи, в холодну на 10–15 сек. Виконати спочатку по 3–4 рази. Через 10 днів температур знижувати на 1–2°C, доводячи її до 5–10. Температура гарячої води залишається постійною. Після ванни ноги витерти насухо.

#### **Список використаної літератури**

1. Фокін В.Н. Повний курс масажу: Підручник -- М.: ФАІР-ПРЕС, 2004. -- 512 с  
Латогуз С.
2. Керівництво з техніки масажу і мануальної терапії.-- Ростов н/Д: Фенікс; Харків: Торсинг, 2002. -- 512 с.
3. Дубровський У.І. "Спортивний масаж", вид. "Надра", 2000 рік.
4. Амосов Н. М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я -  
М.: Издательство АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. — 192 с.
5. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. СПб. МГП «Петрополис», 1992г. — 123с.