

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА

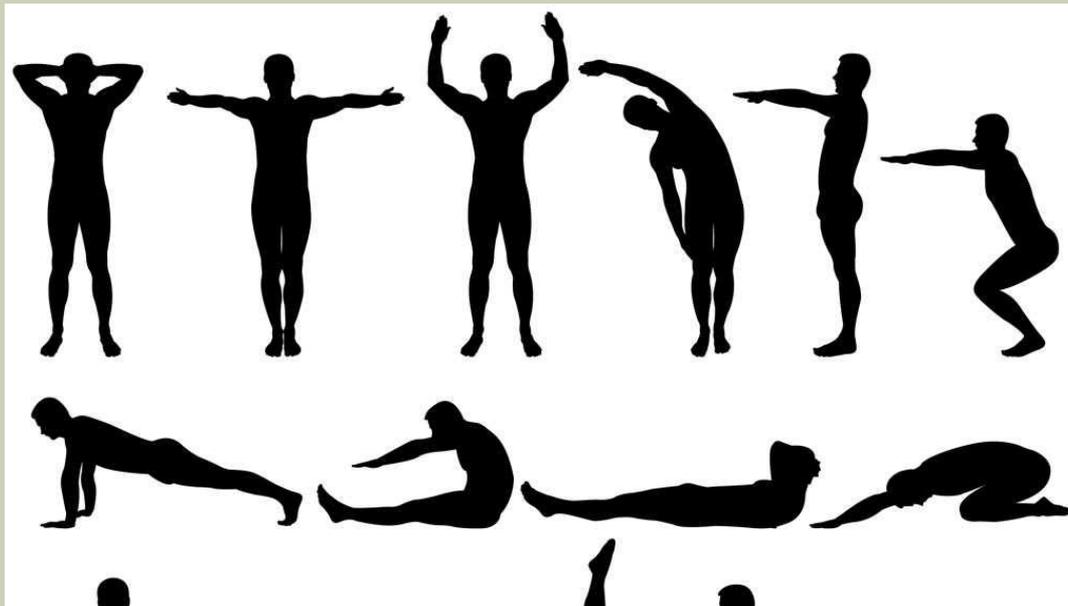
Первакова
Карина
2ПСО12

Принято считать, что физические упражнения являются одним из лучших "лекарств" от утомления и для повышения работоспособности.

Дело в том, что импульсы от опорно-двигательного аппарата резко повышают тонус клеток коры головного мозга за счет улучшения в них обменных процессов.

Одновременно существенно возрастает выброс в кровь гормонов эндокринными железами, что также усиливает обменные процессы во всех органах.

Наконец, при активной работе мышц быстро улучшается кровообращение, а с ним - дыхание, работа печени и почек по выведению из крови токсичных шлаков, угнетающе действующих на нервные клетки.



В начале учебного дня, проведя утреннюю гигиеническую гимнастику, можно обеспечить ускоренный переход организма к бодрому работоспособному состоянию.

Во время сна ЦНС человека находится в состоянии отдыха от дневной активности. При этом снижена физиологическая активность организма, которая после пробуждения начинает повышаться постепенно, иногда слишком медленно.

Человек может ощущать вялость, сонливость, порой беспричинную раздражительность, что негативно сказывается на его работоспособности.



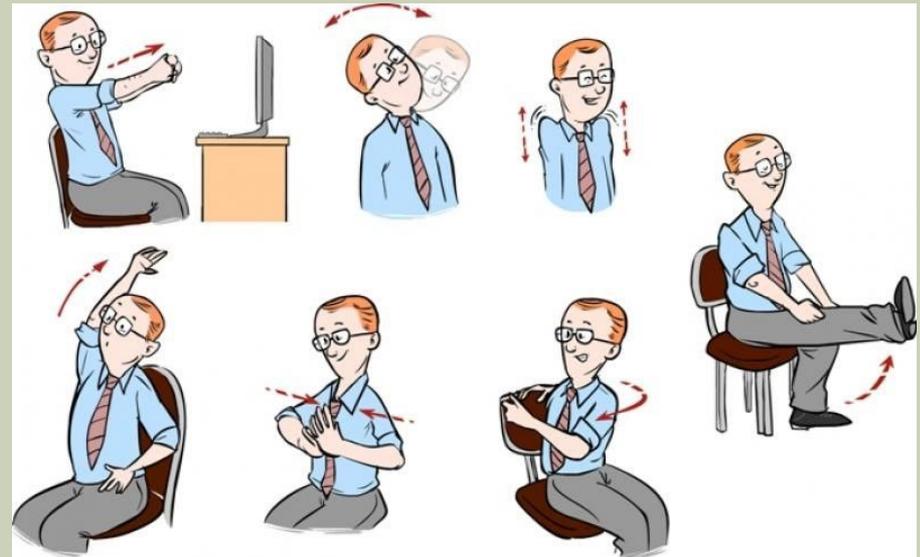
Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит ЦНС в активное, деятельное состояние.

Соответственно, активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку повышение работоспособности и давая ему ощутимый прилив бодрости.



В течение учебного дня рекомендуется применять физкультминутки и физкультпаузы в целях снятия физического утомления и продления времени высокой работоспособности.

Физкультминутка выполняется в течение 1-2 мин и состоит из 2-3 упражнений, которые подбираются специально для тех групп мышц, в которых ощущается усталость. Первое упражнение обычно заключается в распрямлении спины, отведении спины назад. Следующие упражнения - наклоны, повороты, маховые движения.

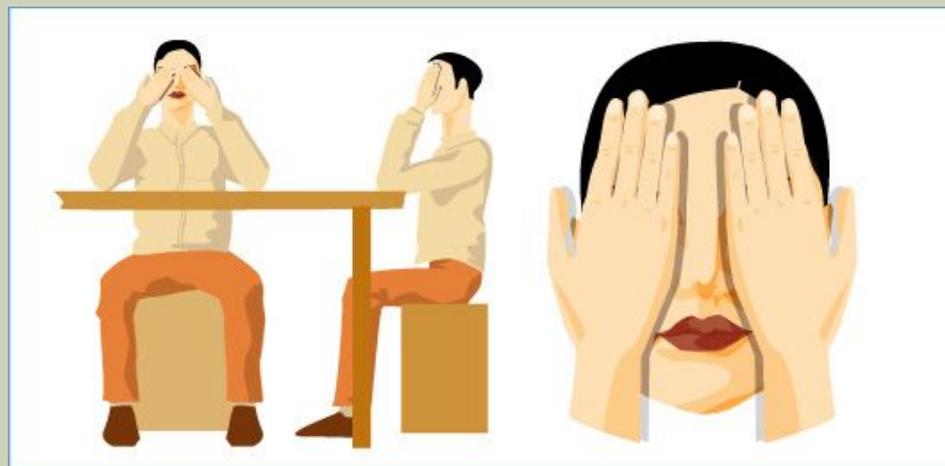
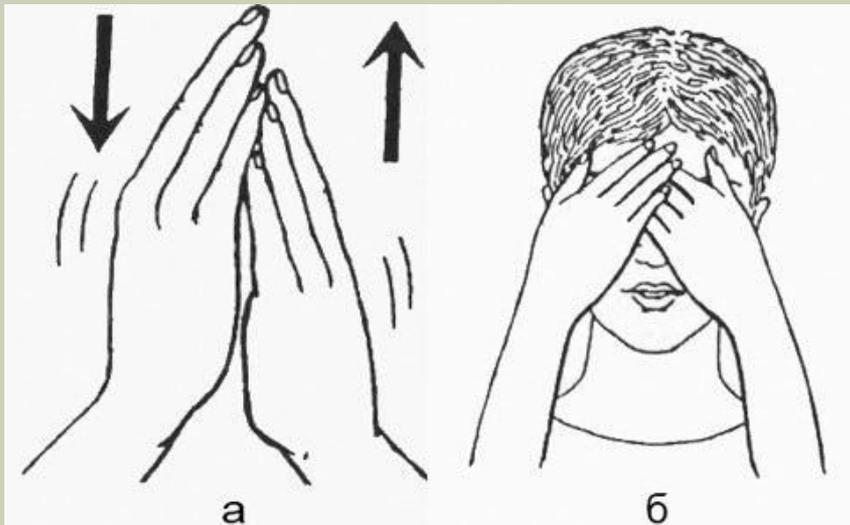


Для снятия утомления мышц глаз можно выполнить двухминутный пальминг (погружение).

Для этого надо принять удобное, расслабленное положение, закрыть глаза ладонями рук. Правильное исполнение пальминга включает овладение его физической и психической сторонами.

Мягко закройте глаза и прикройте их чашеобразно сложенными ладонями рук крест-накрест так, чтобы мизинцы наложились друг на друга.

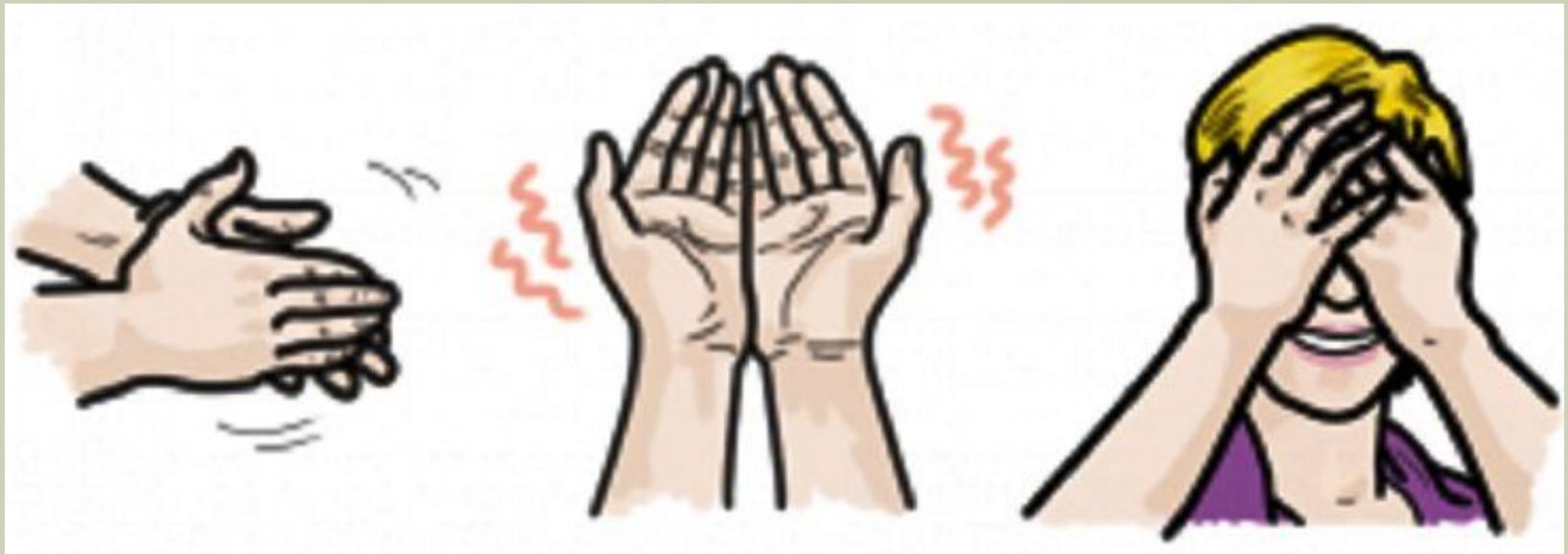
Пальцы скрестите на лбу. Никакого напряжения в руках, веках и бровях.



Пальминг считается легчайшим способом достижения расслабления. С психической стороны необходимо видение абсолютно черного поля перед глазами. Черного поля не надо сознательно добиваться, оно само появится автоматически, как только будет достигнута необходимая для этого степень расслабления тела и психики.

Пальминг даст глазам отдых. Отдых расслабляет мышцы глаз и одновременно активизирует нервные клетки глаз. Желательно делать пальминг понемногу, но часто.

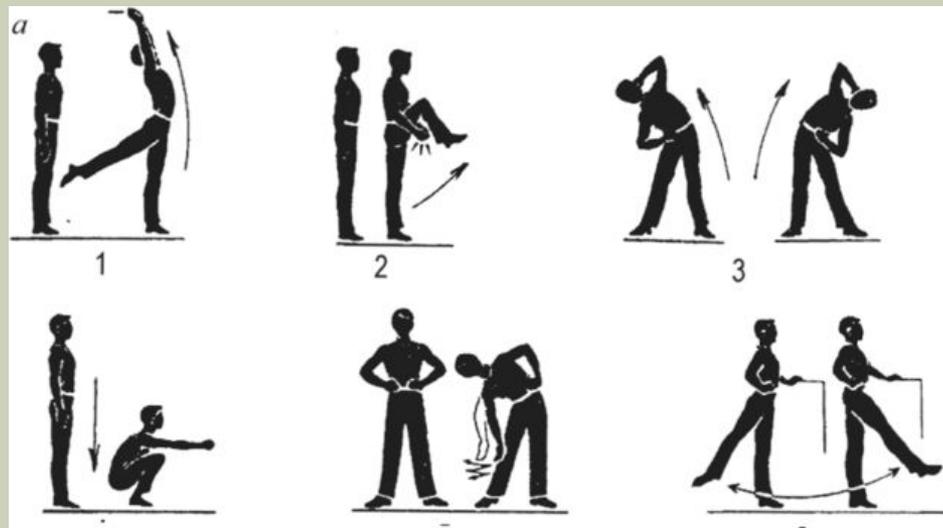
Хорошо снимает зрительное утомление частое моргание. Оно увеличивает приток слезной жидкости, расслабляюще действующей на глазное яблоко и мышцы.



Физкультпауза применяется при более сильном утомлении. Выполняются обычно 5-7 упражнений, которые могут вызвать эффект восстановления работоспособности в результате смены вида деятельности.

Примерное содержание комплекса физкультпаузы:

- первое упражнение - потягивание;
- второе упражнение - для мышц туловища, рук, ног;
- третье упражнение - то же, но динамично;
- четвертое упражнение - приседание, прыжки;
- пятое упражнение - маховые движения;
- шестое упражнение - на расслабление мышц рук;
- седьмое упражнение - на внимание.



Учебные занятия по физическому воспитанию играют важную роль в повышении работоспособности студентов.

Физические упражнения во внеучебное время играют особую роль в развитии общей выносливости и, как следствие, повышении работоспособности. В этих целях обычно применяются упражнения циклического характера: бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д.



Оздоровительный бег. Является самым доступным и эффективным средством поддержания и повышения работоспособности.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения.

Кроме того, тренировка в беге на развитие выносливости является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение, что, в свою очередь, ведет к повышению риска инфаркта миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников - адреналина и норадреналина.



Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и "сжигает" избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором, более действенным, чем лекарственные препараты.

Оздоровительный бег оптимальной дозировки в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей.

Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза - эндорфинов, которые выделяются в кровь при беге на выносливость. В процессе физической нагрузки их содержание в крови возрастает в пять раз по сравнению с состоянием покоя, и повышенная их концентрация удерживается в течение нескольких часов после завершения тренировки.

Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего резко улучшается настроение.



Плавание. Регулярные занятия плаванием благоприятно влияют на ЦНС, процессы восстановления и повышения работоспособности. Это прежде всего связано со спецификой водной среды. Плывающий в воде человек находится почти в невесомом состоянии, находясь в горизонтальном положении. Эти необычные условия способствуют тому, что функции организма протекают иначе, чем в вертикальном положении, когда человек стоит или передвигается по земле.



При плавании на центры головного мозга воздействует целый поток новых раздражителей, вызванных движениями в полувесомости, горизонтальным положением тела, глубоким дыханием, давлением воды на область грудной клетки и кожный покров тела и др.

На все эти раздражители из соответствующих центров головного мозга посылаются новые ответные реакции.

А те центры головного мозга, которые активно функционировали в наземных условиях, в это время отдыхают, восстанавливаются.

Поэтому после плавания с оптимальной нагрузкой человек чувствует себя обновленным, бодрым, способным продолжать учебную или другую деятельность.

Регулярные занятия плаванием способствуют улучшению сна, содействуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.



Лыжный спорт. Ходьба на лыжах по своим функциональным характеристикам относится к циклическим аэробным упражнениям и оказывает эффект, схожий с оздоровительным бегом и плаванием. Занятия на свежем воздухе в общении с природой оказывают положительное влияние на нервную систему, нормализуют процессы торможения и возбуждения, "успокаивают" организм после напряженной умственной деятельности.

