

Лекція 6. Соціально-психологічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні

План:

1. Організація особистої гігієни студентів
2. Правила гігієни та норми виконання фізичних вправ
3. Норми гігієни фізичних вправ для дівчат
4. Організація гігієнічних засад розумової праці студентів

Організація особистої гігієни студентів

Особиста гігієна людини становить: гігієну тіла, гігієну одягу та взуття.

Гігієна тіла сприяє нормальній життєдіяльності організму, поліпшенню обміну речовин, кровообігу, травленню, диханню, розвитку фізичних і розумових здібностей людини. Від стану шкірного покриву залежить здоров'я людини, її працездатність, опір різним захворюванням.

Шкіра – це складний і важливий орган людського тіла, що виконує багато функцій: захищає внутрішнє середовище організму, виділяє з організму продукти обміну речовин, здійснює теплорегуляцію. У шкірі є велика кількість нервових закінчень і тому вона забезпечує постійне надходження інформації до організму про всі подразники, що діють на тіло. Підраховано, що на 1 см² поверхні тіла припадає близько 100 больових, 12–15 холодних, 1–2 теплових і близько 25 точок, що сприймають атмосферний тиск.

Усі ці функції виконує в повному обсязі тільки здорова та чиста шкіра. Забруднення шкіри, шкірні захворювання послаблюють її діяльність, що негативно впливає на стан здоров'я людини.

Основа піклування за шкірою – регулярне миття тіла теплою водою з милом. При систематичних заняттях фізичними вправами миття необхідно проводити після кожного інтенсивного фізичного тренування, під душем, у ванній або лазні. Змінювати спідню білизну після цього обов'язково.

Одяг повинен відповідати вимогам, відповідно до специфіки занять тією чи іншою системою фізичних вправ або видом спорту.

Для занять у літню пору спортивна форма складається з майки і шортів, у прохолодну погоду використовують бавовняний чи вовняний трикотажний спортивний костюм. Під час занять зимовими видами спорту використовують спортивний одяг з високими теплозахисними і вітрозахисними властивостями. Зазвичай це бавовняна білизна, вовняний костюм або светр з штанами, шапка. Під час сильного вітру зверху одягають вітрозахисну куртку.

Взуття має бути легким, еластичним і з хорошою вентиляцією. А також повинно бути зручним, міцним, добре захищати ступню від ушкоджень і мати спеціальні пристосування для занять певним видом фізичних вправ. Важливо, щоб спортивне взуття і шкарпетки були чистими та сухими, щоб уникнути натирань, а при низькій температурі повітря – обмороження.

Для занять зимовими видами фізичних вправ рекомендовано водостійке взуття, що має високі теплозахисні властивості. Його розмір повинен бути трохи більше звичайного, що дасть можливість використовувати теплу устілку, а за необхідністю дві пари шкарпеток.

На змаганнях і під час туристичних походів варто використовувати тільки добре розношене взуття.

Правила особистої гігієни [2, с. 29]:

- щоденне вмивання, обтирання або обливання прохолодною водою, щоденний душ. Щотижневе миття в лазні повинні стати для людини звичною справою;
- необхідно мати власний рушник для обличчя й рук, окремо – для тіла і для ніг;

- важливе значення має догляд за порожниною рота; зуби необхідно чистити вранці та ввечері, а після кожного прийому їжі слід полоскати рот. У кожного повинна бути власна, індивідуально підібрана зубна щітка;
- волосся систематично потрібно мити, стригти, розчісувати. Корисно робити щоденний масаж голови спеціальною масажною щіткою;
- систематичного догляду потребує шкіра рук та ніг; руки потрібно старанно мити з милом перед їдою, після повернення з вулиці, після туалету. Необхідно щоденно перед сном мити ноги спочатку теплою, а потім прохолодною водою. До і після занять фізичними вправами слід ретельно мити руки з милом, застосовувати для поліпшення шкіри креми та мазі;
- одяг і взуття слід регулярно чистити, сушити, провітрювати, а натільну білизну, спортивну форму і шкарпетки після занять фізичними вправами варто випрати;
- після занять фізичними вправами необхідно прийняти теплий душ, який не лише добре очищає шкіру, але й заспокоює нервову та серцево-судинну системи, посилює обмін речовин і прискорює відновні процеси;
- зайвий шар мозольної тканини на руках та ногах рекомендують знімати за допомогою пемзи.

Щоб бути здоровим, окрім особистої гігієни, необхідно дотримуватися гігієни харчування, сну, гігієнічних норм занять фізичними вправами та гігієни розумової діяльності (навчання) тощо.

Правила гігієни та норми виконання фізичних вправ

Фізичні вправи повинні сприяти різносторонньому розвитку особистості, вихованню загартованих, сміливих та рішучих людей. За умови вмілого й комплексного застосування фізичних вправ, людина може зміцнювати здоров'я і сприяти усебічному розвитку свого організму.

Науковці сходяться на думці, що оптимальний об'єм рухової активності для студентської молоді повинен встановити 10–12 год. на тиждень за умови належних фізіологічних навантажень. Ефективність занять буде найвищою, якщо використовувати фізичні вправи разом із процедурами загартування. Слід дотримуватись правил гігієни, режиму правильного харчування, фізіологічних принципів тренування: поступово збільшувати складність вправ, об'єм й інтенсивність фізичних навантажень, правильно чергувати навантаження та відпочинок між вправами з урахуванням рівня фізичної підготовленості й адаптації організму до навантаження.

Є дані, про те, що підвищення аеробної витривалості не завжди є умовою оздоровчого впливу фізичних вправ (Бар-Ор, 2009). Через це триразові інтенсивні заняття динамічною руховою активністю (біг, їзда на велосипеді), що мають відносно високу інтенсивність (ЧСС 70–85 % від ЧСС максимальної), можна замінити навантаженнями середньої інтенсивності. У такому випадку їх треба виконувати протягом 30 хв. щодня. Науковці встановили, що велике значення для оздоровчого впливу має об'єм рухової активності, а не її інтенсивність. Це дало змогу змістити акцент на формування звичного способу життя, що включає регулярні заняття руховою активністю.

Існує кілька поглядів на визначення рухової норми активності для дорослих. Згідно з одним, доросла людина щоденно повинна витратити, крім основного об'єму на роботу м'язів мінімум 1200–1500 ккал, що має забезпечити нормальне функціонування організму, необхідну працездатність. На думку прихильників цього погляду якщо фізична активність є меншою за норму, то виникатиме своєрідний дефіцит м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок спеціально організованих занять фізичними вправами (М.Ф. Гриненко, М.Ф. Саноян, 1989).

Основною умовою використання рухової активності для зміцнення і збереження здоров'я дорослої людини є узгодження її об'єму, спрямованості та інтенсивності з функціональними можливостями організму.

Однак такий підхід до визначення необхідних величин фізичної активності, має суттєві недоліки, бо не враховує функціональних резервів організму, індивідуальної потреби в русі. Клініко-фізіологічними дослідженнями встановлено, що рухова активність є індивідуальною (Є. А. Пирогова, 1986).

Названі дослідження продемонстрували, що людям з низькими функціональними резервами і малою звичною руховою активністю, необхідно додатково незначний об'єм навантажень для досягнення позитивного результату [11, с. 80]. Зв'язок необхідного об'єму рухової активності з рівнем тренуваності полягає в тому, що *чим вищий рівень тренуваності тим більше зусиль необхідно докладати, щоб підтримувати його на досягнутому рівні*. Оптимальними вважають такі дози навантажень, які при мінімальній руховій активності і кратності занять фізичними вправами сприяють досягненню високого та стійкого оздоровлюючого ефекту занять, забезпечуючи раціональне використання вільного часу для всебічного розвитку особистості.

Таким чином норма рухової активності повинна забезпечити збереження здоров'я. Критичний максимум, що має застерегти від надмірності тренувань, і запобігає перенапруженню функціональних систем, мінімум рухової активності, що забезпечує адекватність фізичних навантажень організму є індивідуальним.

Правила гігієни виконання фізичних вправ [2, с. 21]:

- враховувати вікові можливості й індивідуальні особливості студентів, добираючи відповідні фізичні вправи;
- систематично проводити заняття, поступово та періодично збільшувати навантаження;
- займатися фізичними вправами 1–2 години 3–4 рази на тиждень, за 2–3 години до сну після приготування домашніх завдань або після відпочинку;

- розпочинати заняття з розминки (10–15 вправ) для всіх груп м'язів, а після його завершення виконувати відновлювальні вправи;
- виконувати кожну вправу не менше 8–10 разів;
- виконувати силові вправи (для збільшення м'язової маси), у помірному темпі, без надмірних напружень (можна використовувати гантелі та інші спортивні снаряди);
- припиняти виконання вправ на спритність, гнучкість, а також координацію рухів, якщо є зростання больових відчуттів під час заняття;
- чергувати виконання силових вправ із вправами для розслаблення м'язів та відновлення дихання.

Норми гігієни фізичних вправ для дівчат

Під час занять фізичними вправами з дівчатами завжди слід пам'ятати про особливу біологічну функцію жінки – материнство. На відміну від чоловічого, жіночий організм має менші величини всіх параметрів і показників, які характеризують фізичний розвиток і визначають функціональний стан його систем та органів. У дівчат більша маса жирової тканини, а м'язова – менша. У них слабші, ніж у хлопців, м'язи тулуба і кінцівок, вужчі плечі, таз ширший ніж у хлопців. Тому під час занять фізкультурою чи спортом слід широко застосовувати вправи, які сприяють розвитку м'язів черевного преса і тазового дна, зміцненню кісток тазу, рухливості кульшових суглобів, гнучкості хребта. Великої обережності вимагає застосування вправ на силу.

Заняття фізичними вправами під час менструального циклу має свої особливості. Слід знати, що максимального підвищення фізичної працездатності організм досягає у передменструальний період, спад її відбувається до початку або під час менструації. За умови регулярного овуляційно- менструального циклу (ОМЦ) і гарного самопочуття заняття

фізичними вправами можуть відбуватися без обмежень. Якщо самопочуття погане, навантаження необхідно зменшити. У такому випадку протипоказані вправи на силу, швидкість, стрибки, вправи, які виконують із напруженням. Те саме стосується і дівчат, які добре себе почувають, але мають нерегулярний ОМЦ. Безперечно, заняття взагалі протипоказані, якщо в учениці нерегулярний ОМЦ і погане самопочуття: великі фізичні напруження під час ОМЦ часто несприятливо позначаються на загальному стані організму, можуть негативно впливати і на перебіг ОМЦ. Часом збільшуються втрати крові, тривалість ОМЦ, з'являються больові відчуття, порушується діяльність нервової та серцево-судинної систем. Тому в період ОМЦ необхідно контролювати фізичне навантаження, особливу увагу приділяти особистій гігієні.

Основним засобом для підтримання хорошого самопочуття дівчини є тривалий щоденний біг, загальнорозвиваючі, гімнастичні, силові вправи та вправи на гнучкість.

Протипоказані вправи, що викликають струс внутрішніх органів, підвищують внутрішньочеревний тиск, а також стрибки з великої висоти, але обов'язковими є помірні навантаження для зміцнення м'язів черевного пресу, спини, тазового дна [2, с. 33–34].

Організація гігієнічних засад розумової праці студентів

З кожним роком в Україні все більш актуальною стає проблема не лише фізичного, а й психічного здоров'я молоді. Це підтверджено значним збільшенням кількості школярів та студентів, у яких виникають труднощі під час навчання. Зафіксовано приблизно 50 % дітей і молоді із нервово-психічними відхиленнями. Посилюються негативні емоційні реакції: невдоволення, холодність, черствість, байдужість, негативні тенденції у функціонуванні вищих психічних функцій; проявляються несформованість уміння стримувати емоції та ворожість.

Нині сумлінному учневі й студентові освіта дістається ціною здоров'я. Слабші з них за нейродинамічними особливостями не можуть встигати на рівні сильних. Значна частина тих, хто навчається, перебуває у стані постійного стресу і психотравмуючої ситуації. Особливо велике психічне та фізичне перевантаження у випускників середньої освітньої ланки, які прагнуть вступати до вищого навчального закладу. Великі обсяги навчальних програм, зовнішнє незалежне оцінювання, державна атестація відчутно виснажують випускників. У них різко знижується імунна резистентність організму, створюються умови для виникнення соматичних і психосоматичних захворювань. За нинішніх умов прийому до ВНЗ в останній період помітно зростає кількість студентів, значній частині якого непосильні університетські навчальні навантаження (Кузьмінський А. І. *Стан і шляхи збереження й поліпшення здоров'я.* – Черкаси : Вид. відділ ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2009. – С 6–7).

На тлі гучних декларацій і розлогих розмов про демократизацію й гуманізацію освітньої сфери, про особистісно-орієнтований і диференційований підходи у навчанні, про індивідуальну навчальну траєкторію для кожного учня й студента на практиці відбувається санкціоноване суб'єктивне втручання до психіки дітей і молодих людей, яке призводить до погіршення їхнього психосоматичного здоров'я. Водночас модернізація вищої школи, інтенсифікація навчальної діяльності й перехід від традиційної організації навчального процесу до інноваційних технологій значно підвищує вимоги до здоров'я студентської молоді. Тому проблема аналізу стану здоров'я студентів ВНЗ і динаміки його розвитку, пошук можливих шляхів збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді є доволі актуальними.

З огляду на це одним з пріоритетних завдань держави, вищої школи, викладача постає збереження, зміцнення й формування здоров'я студентів, адже молоді фахівці є важливою складовою інтелектуального потенціалу країни. Проте виражена тенденція до погіршення стану здоров'я студентської молоді

упродовж останніх років викликає занепокоєння і організаторів освітньої справи, і науковців.

З медико-педагогічних позицій актуальність проблеми полягає в тому, що близько 30 % неуспішності студентів пов'язують з відхиленнями психічного здоров'я молоді. Таким чином, проблема психічного здоров'я є вкрай гострою не лише з соціально-гігієнічних, але й з педагогічних міркувань. Адже психічний стан – один з найважливіших компонентів навчання та його успішності. Наведене зумовлює настійну потребу пошуку причин, що призводять до високого рівня патологічної ураженості психічної сфери молоді ще зі шкільного віку. Сьогодні це найактуальніше завдання як медичної служби, так і закладів освіти як з наукової, так і прикладної позицій.

Навчальна діяльність студентів має низку специфічних особливостей. До них А. И. Смакула насамперед зараховує [21]:

- гіподинамічний характер діяльності, тобто вимушений низький рівень фізичної активності, блокування природної потреби молодих людей до фізичних рухів, особливо під час аудиторних занять, тривалість яких складає 6-8 годин на день;
- високий рівень розумових навантажень, що супроводжується накопиченням стомлення (щоденного, щотижневого, семестрового);
- стресовий характер навчальної діяльності, особливо у період екзаменаційних сесій, коли в короткий термін студенти складають значну кількість заліків та іспитів, що супроводжується інтенсивною підготовкою (часто з порушенням сну та режиму харчування). При цьому часто високий рівень хвилювання, що відчувають студенти, блокує їхні інтелектуальні можливості, призводить до демонстрації більш низьких результатів;
- як особливу проблему, слід назвати низьку опірність організму студентів до різного роду захворювань, спричинену зниженням загального імунітету

(вплив Чорнобильської аварії, загальний несприятливий екологічний стан в Україні, погіршення якості харчування тощо).

В якості засобів, що дозволяють здійснювати коректувально-профілактичні заходи для подолання відповідних труднощів, А. И. Смакула виділяє [21]:

- формування здібності до більшої фізичної мобільності, особливо за рахунок мікрорухів, поєднань фізичного навантаження і розслаблення (що особливо важливо в умовах, коли активні фізичні дії з широкою амплітудою рухів неможливі);
- оволодіння технікою релаксації;
- оволодіння прийомами активного дихання, що сприяють підвищенню як розумової працездатності, так і опірності до стресів;
- оволодіння елементами аутотренінгу;
- оволодіння фізичними вправами, що дозволяють підвищити опірність організму різного роду захворюванням, розвивати фізичні та вольові якості, вивчати технічні й тактичні дії, певні рухові уміння та навички, які необхідні як у спорті, так і у повсякденному житті.

Учені-гігієністи та фізіологи, згідно із численними науковими дослідженнями, дійшли висновку про необхідність врахування при розробці розкладів занять наступних важливих компонентів: складність навчальних предметів, їхнє чергування в конкретному дні тижня, чергування важких і легких занять, оптимальний підхід до співвідношень щодо місяців, півріч, канікул, врахування біоритмологічних особливостей організму щодо раціональної організації усього навчального дня.

Гігієністи рекомендують складати розклад, виходячи з денного і недільного навантаження та рівня працездатності, тобто найнижча – у понеділок, п'ятницю, найвища – у середині тижня. Необхідно чергувати складні та легкі дисципліни і протягом дня. Отже, є певні резерви щодо гігієнічної оптимізації

навчального процесу в плані режиму життєдіяльності. Ці резерви можуть підвищити якість та ефективність навчання з одного боку, та сприяти збереженню психічного здоров'я студентської молоді з іншого. Адже недотримання гігієнічних норм, рекомендацій та вимог у складанні розкладу занять можуть спричинити розумову втому або й перевтому студентів, що може призвести до зниження успішності, порушення сну, різкого і тривалого зниження розумової та фізичної працездатності, втрату апетиту, розладів нервово-психічної сфери, стійких змін у регуляції вегетативних функцій, зниження опірності організму до несприятливих факторів та патогенних мікроорганізмів тощо.

Люди, що вміють зі студентської пори (а краще з дитинства) правильно організовувати режим своєї праці та відпочинку, у майбутньому надовго збережуть бадьорість, творчу активність і міцне здоров'я. Чітке виконання, хоча б протягом декількох тижнів, заздалегідь продуманого і розумно складеного розпорядку дня допоможе студенту виробити динамічний стереотип. Його фізіологічна основа – формування у корі великих півкуль певної послідовності процесів збудження і гальмування, що необхідні для ефективної діяльності.

Організацію раціонального режиму дня необхідно проводити з урахуванням особливостей роботи конкретного вищого навчального закладу (розкладу занять), оптимального використання наявних умов, розуміння своїх індивідуальних особливостей, у тому числі й біоритмів. Варто враховувати, що у «сов», наприклад, психічні процеси покращується у другій половині дня. У цей час вони активніші, з'являється бажання займатися. Ранком же вони ніяк не можуть «розгойдатися», хочуть спати. «Жайворонки» навпаки люблять раніше лягти спати, зате ранком вони вже на ногах і готові до активної розумової та фізичної діяльності.

Важливе значення для кожного студента має уміння налагодити правильний і раціональний режим дня. Окрім розумного розпорядку дня ще слід дотримуватись здорового способу життя, адже від цього залежить успіх у

навчанні і гарне здоров'я: гігієна розумової праці, правильне харчування, повноцінний сон (8 год.), оптимальна рухова активність (12–14 год. на тиждень), життя без шкідливих звичок.

Психофізіологічні особливості навчання. Відомо, що при тривалій розумовій роботі знижується сила та швидкість нервових процесів збудження і гальмування, змінюється співвідношення між ними. Із виникненням втоми в мозку порушуються взаємозв'язки між корою великих півкуль і підкоркових утворень, при цьому спостерігається зниження регулюючого впливу великих півкуль на усі функції організму та зменшення впливів підкоркових відділів, що активують діяльність мозку. Окрім цього, тривале сидяче положення, стан низької рухової активності призводить до значного зменшення потоку доцентрових імпульсів з рецепторів м'язів, сухожилів, суглобів. Це також знижує тонус мозку.

У процесі навчальних занять студента активну участь у роботі бере дуже обмежена кількість м'язів його тіла. Усі ж інші перебувають у стані відносної бездіяльності або незначного статичного напруження. М'язи спини і шиї навіть за наявності найзручнішого сидіння зазнають значного статичного напруження. Унаслідок цього збільшується внутрішній тиск м'язів, порушується нормальний кровообіг. Сидяче положення, а також низька інтенсивність роботи м'язів живота, верхніх і нижніх кінцівок створюють передумови для розвитку застійних явищ у внутрішніх органах, порушення крово- і лімфообігу в ногах і руках. Застій крові в черевній порожнині є причиною недостатнього постачання крові, а з нею – і кисню в головний мозок. Недостатнє постачання мозку киснем суттєво впливає на зниження розумової працездатності студентів (погіршується увага, пам'ять, мислення). Становлячи лише 1,2–1,5 % маси тіла, мозок споживає понад 20 % його енергетичних ресурсів. Приплив крові до працюючого мозку збільшується у 8–10 разів порівняно зі станом спокою, зростає його потреба в кисні та глюкозі.

Вміст глюкози в крові збільшується на 20–36 %, підвищується концентрація в крові адреналіну, норадреналіну і вільних жирних кислот. У мозковій тканині посилюється втрата глюкози, метіоніну, глютаміну та інших незамінних амінокислот, вітамінів групи В. Погіршуються функції зорового аналізатора – гострота зору, стійкість ясного бачення, контрастна чутливість, зорова працездатність. Збільшується час зоровомоторної реакції.

Розумовій праці притаманне і найбільше напруження уваги, яке при читанні спеціальної літератури, майже удвічі вище, ніж при керуванні автомобілем у місті, і у 5–10 разів вище, ніж при виконанні багатьох видів механізованої роботи.

Формальне завершення робочого дня часто не перериває процес професійно спрямованої розумової діяльності. Розвивається особливий стан організму – втома, яка може перейти у перевтому. Цей стан слід вже розглядати як серйозне порушення нормального фізіологічного функціонування організму. При розумовій праці стан перевтоми характеризується відсутністю повного відновлення працездатності до чергового робочого дня, порушенням сну (аж до стійкого безсоння), зниженням опору до дії несприятливих факторів навколишнього середовища, підвищенням нервово-емоційної збудливості.

При розумовій праці стан перевтоми менш виражений ніж при фізичній. Люди, які займаються розумовою працею, навіть у стані перевтоми, здатні довгий час виконувати свої професійні обов'язки без помітного зниження рівня трудової активності й продуктивності праці. Але люди, чия професія пов'язана з малою рухливістю, частіше страждають на головний біль, порушення обміну речовин, захворювання серцево-судинної системи. Тому раціональний режим праці й відпочинку дозволяє зберегти здоров'я і високу працездатність протягом довгого часу. Як правило, заняття фізичними вправами у людей відбуваються в формі активного відпочинку.

Виконуючи роботу в положенні стоячи чи сидячи потрібно дотримуватись деяких загально визнаних порад:

- слідкувати, щоб спина залишалась прямою в положенні стоячи;
- намагатися, щоб зберігався поперековий вигин, а спина щільно прилягала до спинки стільця в положенні сидячи;
- навантаження на поперековий відділ хребта можна зменшувати постійно рухаючись чи ставлячи за потребою то одну, то іншу ногу на підставку;
- треба сидіти прямо, не нахиляючи голову вперед, не згинаючи тулуб, тому що велика кількість м'язів перебувають у напруженні і швидко стомлюються;
- низьким людям потрібна підставка під ноги в положенні сидячи;
- високий стілець не повинен перевищувати довжину гомілки, глибина сидіння – дві третини довжини стегна;
- лікті повинні перебувати на рівні площини стола;
- якщо треба багато і довго читати, необхідно зробити пристосування під книгу, щоб не нахиляти тулуб уперед.

Як було вище зазначено, розумові перенавантаження можуть негативно впливати на організм. У поєднанні з неправильно організованим режимом дня це може суттєво негативно позначитися на здоров'ї студентів.

Невеликий комплекс фізичних вправ (3–4 хв.) допомагає відновити розумову працездатність. Виконання фізкультурних пауз підсилює обмін речовин, активує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, тобто має оздоровчий ефект. Дуже важливо також, що імпульсація з рецепторів м'язів, сухожилів, суглобів, яка різко підсилюється під час виконання фізичних вправ, допомагає відновленню оптимального тону кори великих півкуль мозку. Це і забезпечує поліпшення розумової працездатності.

До фізкультурних пауз рекомендовано включати фізичні вправи для великих м'язових груп у поєднанні з рухами на розслаблення і гнучкість хребта. Окрім

того, варто виконати вправи, що сприяють деякому зниженню тону судин голови, поліпшуючи цим кровопостачання мозку (рухи з обертаннями і поворотами голови, поворотами усього тіла). У дослідженнях науковців з'ясувалося також, що включення до фізкультурної паузи однієї-двох вправ, що викликають статичну напругу великих м'язових груп, допомагає більш успішно відновити розумову працездатність.

Застосування короткочасного відпочинку у формі фізкультурних хвилинок на заняттях і фізичних вправ на перервах має ефективний вплив у період відносно високого і стійкого стану працездатності. Але під час її суттєвого зниження слід організувати тривалий активний відпочинок на свіжому повітрі. Спеціально організований активний відпочинок усередині навчального дня сприяє підвищенню розумової працездатності студентів, дозволяє більш ефективно проводити навчальні заняття у другій половині дня.

Отже, зазначене вище підтверджує необхідність регулярних занять фізичними вправами для кожного студента.

Академік Н. Є. Введенський розробив загальні рекомендації, важливі для успішної розумової праці:

- до роботи слід приступати поступово як після нічного сну, так і після відпустки;
- підбирати зручний для себе індивідуальний ритм роботи. Оптимальним, учений вважає, рівномірний, середній темп. Стомлює не ритмічність, а надмірна інтенсивність розумової праці, при якій швидше настає втома;
- дотримуватися звичної послідовності та систематичності розумової роботи. Учений вважає, що працездатність буде значно вищою, якщо дотримуватися заздалегідь запланованого розпорядку дня і зміни видів розумової праці;

- потрібно встановити правильне, раціональне чергування праці й відпочинку. Це допоможе більш швидкому відновленню розумової працездатності, підтримці її на оптимальному рівні.

Н. В. Мулін та А. П. Скрипник додають до перерахованих ще кілька порад, виконання яких сприятиме успіху в навчанні (Мулін Н. В., Скрипник А. П. *Оптимизация процесса физического самовоспитания студентов.* – Харьков : ХГАФК, 2002. – 44 с.):

- не починати роботу без чіткого плану;
- не намагатися охопити і запам'ятати матеріал з першого разу. Мати про запас час для повторення;
- складати власний конспект досліджуваного матеріалу;
- широко використовувати закладки, виокремлюючи важливий для засвоєння матеріал;
- організовувати короткочасний відпочинок;
- активно включати до режиму дня заняття фізичними вправами.

Контрольні питання:

1. Розкрийте правила організації особистої гігієни студентів.
2. Назвіть правила гігієни виконання фізичних вправ.
3. Які норми рухової активності для дорослих?
4. Які існують норми гігієни фізичних вправ для дівчат?
5. Які особливості занять фізичними вправами в дівчат під час менструального циклу?
6. Назвіть особливості гігієнічних вимог під час розумової праці.