

спина, руки должны иметь опору. Высота стола должна быть на 2–3 см выше локтя опущенной руки, когда стоишь. Высота стула не должна превышать высоту голени. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб.

Расстояние от книги до глаз не должно превышать 40 см, голову не наклонять. Не допускать развития плоскостопия. Плоская стопа нарушает правильную опору, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Во время обнаруженное плоскостопие можно исправить. Не спать на мягкой постели. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой.

В заключении можно сказать, что правильная осанка – не только внешняя красота тела, но и здоровье внутренних органов. За осанкой необходимо следить постоянно, правильно организовывать свое рабочее место.

Занятия физическими упражнениями, активный отдых на свежем воздухе, соблюдение основ здорового образа жизни положительно влияет на лечение сколиоза и служит эффективным методом профилактики развития данного заболевания.

Список цитированных источников

1. Бальсевич, В. К. Что нужно знать о движениях человека / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997 – № 2. – С. 46–50.
2. Большая медицинская энциклопедия / Гл. ред. Б. В. Петровский. – М., 1984 – Т. 23.
3. Волков, М. В. Детская ортопедия / М. В. Волков, В. Д. Дедова. – М., 1972 – 97 с.
4. Ишал, В. А. Метод производства и графического анализа фронтальных рентгенограмм позвоночника при сколиозе / В. А. Ишал, А. П. Изаак // Методические рекомендации. – Омск, 1974. – 78 с.
5. Зацепин, Т. С. Ортопедия детского и подросткового возраста / Т. С. Зацепин. – М.: Медгиз, 1956.
6. Земсков, Е. А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека) / Е. А. Земсков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 1997 – № 1. – С. 52–57.
7. Маркс, О. В. Ортопедическая диагностика / О. В. Маркс – М.: Наука и техника, 1978.

УДК 796

Ворожбицкая Е. С.

Научный руководитель: заведующий кафедрой ФВиС Филиппов В. А.

ЗНАЧЕНИЕ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ УМСТВЕННОМ УТОМЛЕНИИ

Целью данной работы является определение значения релаксационной физической культуры при умственном утомлении.

Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В современном обществе с появлением новой техники и технологий имеет место сокращение двигательной активности и одновременно усиление влияния на организм неблагоприятных факторов, таких как неправильное питание, стрессы, снижение иммунитета, что

влечет за собой значительную восприимчивость и склонность организма к быстрой утомляемости, а также к развитию различных болезней. Для устранения развития таких проблем каждому человеку необходимо планировать свою повседневную деятельность: правильно питаться, заниматься спортом и не перегружать свой организм.

Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что положительным образом сказывается на умственной и физической работоспособности человека [1].

Однако при увеличении физической или умственной нагрузки, объема информации, а также интенсификации многих видов деятельности в организме развивается особое состояние, называемое утомлением.

Утомление – состояние организма, возникающее в результате деятельности (труда) и проявляющееся временным снижением работоспособности. Человеческий труд можно разделить на два основных направления:

- труд мышечный или физический;
- труд умственный или интеллектуальный [2].

Труд мышечный или физический характеризуется уменьшением силы и выносливости мышц, ухудшением координации движения, возрастанием затрат энергии при выполнении одной и той же работы.

Последствиями умственного или интеллектуального утомления являются ослабление внимания, памяти, замедление мышления, снижение скорости переработки информации, раздражительности и уменьшения уровня мотивированности.

Источники утомления:

- интенсивная умственная деятельность;
- недостаток сна (ненормированный распорядок дня);
- неправильное питание;
- неблагоприятная внешняя среда (стрессы);
- малая подвижность;
- вредные привычки (алкоголь, курение и др.).

Однако, если говорить о интеллектуальной деятельности человека, то с позиций физиологии она отличается большим мозговым напряжением, обусловленным концентрацией внимания на ограниченном круге явлений или объектов. В силу этого возбуждательный процесс в центральной нервной системе (ЦНС) сосредоточен в сравнительно небольшой области нервных центров, что обуславливает их быстрое утомление [4].

Поэтому отличительными чертами умственного труда принято считать высокое напряжение ЦНС и органов чувств при ограниченной двигательной активности.

Необходимо отметить, что кратковременная интенсивная умственная работа вызывает повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС), а длительная работа – угнетение. Если же длительное время находиться в состоянии утомления,

то оно может накапливаться и переходить в качественно другое состояние – переутомление, для которого характерны чувство усталости уже до начала работы, повышенная раздражительность, головокружение. Переутомлением называют патологическое состояние, развивающееся вследствие физического или психологического перенапряжения [2].

Для избежания развития проблем со здоровьем, вследствие умственного утомления, необходимо разрабатывать комплексы мероприятий, направленных на устранение причин возникновения данного состояния. Профилактика усталости, утомления и переутомления строится именно на этих мероприятиях.

Интенсивные нагрузки должны применяться только при достаточной предварительной подготовке. В состоянии повышенной нагрузки интенсивные занятия следует чередовать с физическими нагрузками. Все нарушения режима жизни, работы, отдыха, сна и питания, а также физические и психические травмы, интоксикация организма из очагов хронической инфекции должны быть устранены. Усиленные занятия после какого-либо заболевания или в состоянии реконвалесценции после перенесенных заболеваний должны быть запрещены.

Важная роль в профилактике умственного переутомления принадлежит спорту и физической культуре. Систематические физические упражнения способствуют восстановлению работоспособности. Физкультура и спорт дают человеку ощущения легкости, бодрости и силы.

Устранить утомление возможно, повысив уровень общей и специализированной тренированности организма, оптимизировав его физическую, умственную и эмоциональную активность.

Профилактике и отдалению утомления способствует мобилизация тех сторон психической активности и двигательной деятельности, которые не связаны с теми, что привели к утомлению. Необходимо активно отдыхать, переключаться на другие виды деятельности, использовать арсенал средств восстановления, в том числе и физические упражнения.

Оказывая благоприятное влияние на организм, физические упражнения регулируют мозговое и периферическое кровообращения. Мышечные движения вызывают огромное количество нервных импульсов, которые обогащают мозг массой информации, способствующей развитию устойчивого хорошего настроения.

Ещё одним эффективным способом борьбы с переутомлением является процесс релаксации. Физическая релаксация – это мышечное расслабление после выполнения статической или динамической работы. Методом мышечного расслабления является статическая гимнастика, позволяющая более эффективно и в короткие сроки восстанавливать силы [3].

Важнейшими компонентами статической гимнастики являются – правильное дыхание, мышечное расслабление и статические позы, обеспечивающие нагрузку на кровообращение и работу тех или иных групп мышц и внутренних органов.

Физическая рекреация – деятельность, связанная с использованием средств и методов физического воспитания в целях активного отдыха [3]. К средствам физической рекреации необходимо отнести: производственную гимнастику,

физические упражнения на тренажерах, использование дорожки здоровья, музыкальную терапию.

Физическая реабилитация – это восстановление или компенсация временно утраченных или сниженных физических способностей, полученных в результате трудовой, бытовой и умственной деятельности с помощью физических упражнений [3].

Релаксация как глубокое мышечное расслабление, сопровождается снятием напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных техник.

С помощью специальных упражнений можно приводить организм в такое состояние, при котором можно управлять работой органов и систем, которые не подчиняются в обычном состоянии сознанию. Этот метод полезен еще и потому, что в отдыхающих клетках интенсивно происходят процессы восстановления, прекращается ненужное расходование энергии, быстро нейтрализуется усталость, снимается нервное напряжение, приходит чувство покоя и внутренней сосредоточенности.

Способы уменьшения умственного утомления:

- упражнения для улучшения мозгового кровообращения;
- дыхательные упражнения;
- прогулки и игры на свежем воздухе;
- использование музыкального сопровождения;
- занятия йогой;
- плавание и др.

Для улучшения состояния организма после тяжелого дня целесообразно применять следующие физические упражнения. Начинать лучше всего с ходьбы, спокойного бега на месте, что активизирует кровообращение, дыхание, обмен веществ и нервную систему. При подъеме на носки выполнить движения руками в стороны, вверх, назад, повороты туловища. Также рекомендуется выполнение в различном темпе приседаний, выпадов, сгибания и разгибания туловища из разных положений. Завершить комплекс упражнений можно успокаивающей дыхательной гимнастикой.

Релаксационная физическая культура является эффективным способом снятия умственного утомления. Этот вид физической культуры способствует восстановлению не только умственной деятельности человека, но и улучшает функционирование всего организма.

Увеличение активности мозга за счет снижения функционального состояния здоровья негативно сказывается на состоянии здоровья организма и зачастую оказывает долговременное неблагоприятное последствие. При регулярном переутомлении нервной системы возникают: чувство усталости уже до начала работы, а так же отсутствие интереса к ней, появляется повышенная раздражительность, апатия, головокружение, снижение аппетита и головная боль.

Для того, чтобы мозг нормально функционировал необходимо, чтобы к нему поступали импульсы от всех систем организма, половину массы мозга составляют мышцы. Движения этих мышц создают невероятное количество нерв-

ных импульсов, они обогащают мозг потоком ощущений, поддерживают его в нормальном рабочем состоянии.

Умственная работоспособность зависит от общего состояния здоровья, и огромную роль в этом играет физическая культура. Спорт и физическая культура имеют огромное значение в формировании и воспитании общества, поэтому активно используются в процессе обучения. В частности, интенсификация учебного процесса активизирует учебно-познавательную деятельность студентов, протекающую при возрастающих умственных и эмоциональных нагрузках. Снимать нервно-психическое напряжение организма помогают регулярные занятия физической культурой, так как систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной умственной работе.

Список цитированных источников

1. Профилактика утомления у студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017033006>. – Дата доступа: 11.04.2021.

2. Профилактика умственного утомления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://bstudy.net/745237/sport/profilaktika_umstvennogo_utomleniya. – Дата доступа: 11.04.2021.

3. Релаксация как необходимая часть физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vuzlit.ru/772904/relaksatsiya_neobhodimaya_chast_fizicheskogo_vospitaniya. – Дата доступа: 11.04.2021.

4. Утомление при физической и умственной нагрузке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13869>. – Дата доступа: 11.04.2021.

УДК 821.161.1-1

Гусейнова Назанин

Научный руководитель: д-р пед. наук (РФ), профессор Жигалова М. П.

ИССЛЕДОВАТЕЛИ О ЛИЧНОСТИ И ТВОРЧЕСТВЕ З. ГИППИУС: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Фигура З. Гиппиус была сложной и противоречивой, но вместе с тем и значимой. Если проанализировать мнения современников о личности З. Н. Гиппиус, то они полярно не совпадают, а создают некий калейдоскоп, не имеющий в основе ничего общего.

А. Блок, например, называл З. Гиппиус «зеленоглазой наядой», Игорь Северянин – «златоликой скандой», Александр Бенуа – «принцессой Грёза», Лев Троцкий называл ее «сатанессой и ведьмой», Д. Мережковский – «белой дьяволицей», Александр Бенуа добавлял, что «у нее еще была улыбка Джоконды». Но не только внешность, а и литературный талант Зинаиды Гиппиус будоражил воображение современников. Они боялись ее и поклонялись ей, оскорбляли и воспевали. Всю жизнь она старалась держаться в тени своего великого мужа, но, все равно, была признана единственной настоящей женщиной-писателем в России и умнейшей женщиной империи. Ее мнение в литературном мире значило чрезвычайно много.