

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА МОЗГОВУЮ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ СОН

*Ахрименя Екатерина Ивановна, факультет искусств и дизайна, 2 курс,
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика
Беларусь, г. Гродно*

*Научный руководитель: Юраго О. Л., старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта ГрГУ имени Янки Купалы*

Вся жизнь человека проходит в установленном режиме, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Сочетание умственного и физического труда обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно, ежегодно, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

The whole life of a person goes on in the established regime, which includes work, food, rest and sleep. The combination of mental and physical labor provides an effective recovery of strength and energy. A person needs to rest daily, weekly, annually, using free time to strengthen physical and spiritual health.

Ключевые слова: физические нагрузки; студент; мозговая активность; дыхательная гимнастика; сон.

Keywords: physical activity; student; brain activity; breathing exercises; sleep.

Введение. Каждый день мы проходим несколько десятков тысяч шагов, переживаем разные эмоции, выполняем различного вида физические и умственные нагрузки, после которых с приходом ночи мы с легкой душой и приятной усталостью отправляемся в царство Морфея, где восполняем свое физическое и эмоциональное состояние, регенирируем свой организм и с новыми силами вступаем в новый день. Но очень часто наш организм сталкивается с огромным стрессом – аттестации, сессии, зачеты, которые требуют более тщательной подготовки. В это время мы полностью меняем свой режим дня и восстановиться бывает не совсем легко.

Данная тема актуальна всегда, ведь она показывает насколько важны физические нагрузки во время максимальной интеллектуальной активности.

Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы выяснить, какие физические нагрузки влияют на наш мозг и здоровый сон.

Проанализировав информацию, полученную от студентов, можно с точностью сказать, что ритм дня и режим во время аттестаций и сессий полностью меняется. Несмотря на загруженность, появляются проблемы со сном, аппетитом, настроением и т. д.

Все это связано с тем, что в это время совершенно не уравновешены физические и умственные нагрузки. Студенты все больше времени проводят за монитором, сбивается режим дня: большая продуктивность приходится на

позднее время суток, а сон переходит на ночное время, в некоторых случаях сон абсолютно исключается на некоторое время, что очень опасно для здоровья. Чтобы избежать такие состояния, необходимо максимизировать возможные физические нагрузки и упражнения на организм, чтобы снять нагрузку с мозга и напряжение с тела.

Хорошо помогают прогулки перед сном на свежем воздухе до 30 мин. Они помогут клеткам мозга насытиться кислородом, успокоят нервную систему, упорядочат ваши мысли и более стабилизируют информацию, полученную за день. Информация станет легче запоминаемой и будет лучше усваиваться.

Положительно на сон влияет и дыхательная гимнастика. Она направлена на внутреннее успокоение, правила выполнения дыхательной гимнастики не ограничиваются вдохом на 4, задержкой дыхания на 7 и выдохом на 8 счетов. Дышать необходимо медленно, так как быстрое дыхание уже не расслабляет, а бодрит человека. Необходимо отметить, что при проведении гимнастики следует вдыхать носом, а выдыхать – исключительно ртом, причем выдох обязательно должен быть «теплым». То есть, выдыхая, вы будто согреваете воздух в комнате, при этом произносите шумный звук «ХА». В первую неделю занятий достаточно сделать всего 2–3 вдоха утром и 2–3 вдоха вечером. Этого вполне достаточно для старта. Больше впервые 2 дня выполнять не нужно, поскольку от переизбытка кислорода у вас может закружиться голова.

Каждый день необходимо увеличивать «кислородную» нагрузку. Для этого ежедневно необходимо делать на одно повторение больше, пока результат не достигнет хотя бы 50 раз. Это поможет быстрее добиться снотворного эффекта после проведения упражнения [1, 2].

На протяжении дня следите за своим питанием, старайтесь не пропускать приемы пищи во время дня, чтобы не наесться на ночь. Ведь именно ночное переедание изменяет и нагружает работой желудок в ночное время. Калории и углеводы, полученные перед сном, откладываются в подкожно-жировой клетчатке. Наступает увеличение веса, растягивается желудок, и человек не насыщается обычными средними порциями. На фоне неправильного питания возникает гастрит, диарея [3].

Также, проводя большую часть времени за монитором, хорошо бы проводить гимнастику для глаз: посмотрите направо, а затем налево, нарисуйте зрительно круг, посмотрите на свой нос, затем выберите предмет перед вами на расстоянии нескольких метров, а затем ещё дальше. Каждое упражнение делайте по 10-15 раз и повторите 3 раза. Оно поможет снять спазм и усталость.

Проводя большую часть времени за компьютерным столом полезно выполнять упражнения для спины и шеи. Выполняйте круговые движения шеей в одну, а затем другую сторону. Для упражнений для спины можно использовать своё же рабочее место. Для этого, руки надо опустить вниз и максимально расслабиться. Затем поочередно поднимать левое и правое плечо. После этого необходимо сделать несколько круговых движений плечами. Далее поднять одну руку максимально вверх, а вторая должна быть расслаблена. Делая взмахи, поочередно менять положение рук. Круговые движения выполняются прямыми руками. Поставить руки на пояс и вращать бедрами в одну сторону, а затем – другую. Да-

лее, необходимо наклониться вперед и попробовать достать пола пальцами, ноги при этом должны быть прямыми. Наклоны тела выполняются вправо и влево, руки при этом должны быть прямыми над головой. Поднимая ногу, нужно согнуть ее в колене под прямым углом и вращать по кругу нижней частью ноги в разные стороны. Тоже самое и для другой ноги [4].

Обобщив всю информацию, с уверенностью можно сказать, что все эти упражнения и правила помогут вам уравновесить нагрузки на организм, что поможет более легко перенести стрессовые ситуации, которые приходят во время сдачи сессии, контрольных, аттестации и т. д. С распределением нагрузки стабилизируется и здоровый сон, который ежедневно регенерирует организм.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здоровье, сон, дыхательная гимнастика для сна по методу 4–7–8 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://bez--sna-ru.turbopages.org/bez-sna.ru/s/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-sna>. – Дата доступа: 05.04.2021.

2. Переел на ночь – что делать и как помочь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zason-ru.turbopages.org/zason.ru/s/pereel-na-noch>. – Дата доступа: 25.03.2021.

3. Сколько времени из жизни мы тратим на обычные и неизбежные вещи? Смотри рейтинг «пожирателей времени»! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tourbaza.com/ru/skolko-vremeni-iz-zhizni-my-tratim-na-obychnye-i-neizbezhnye-veshhi-smotri-rejting-pozhiratelej-vremeni>. – Дата доступа: 01.04.2021.

4. Топ-14 упражнений для здоровья спины и укрепления позвоночника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://neotlojka25.ru/top-14-uprazhnenij-dlya-zdorovya-spiny-i-ukrepleniya-pozvonochnika>. – Дата доступа: 11.04.2021.

axrimeny_ei_19@student.grsu.by