*Моісєєнко Лідія Володимирівна, Козачок Катерина Костянтинівна*

# ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РАНКОВОЇ ГІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КАРАНТИНУ.

Харківський національний медичний університет Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров’я

Харків, Україна

Науковий керівник: к.мед.н.,доц. Калюжка Аліна Анндріївна

Актуальність: Зараз, внаслідок карантину, виник дефіцит рухової активності, а без визначеного обсягу постійної рухової активності людина не може бути здоровою. Ранкова гігієнічна гімнастика набуває особливого значення під час переходу організму людини від стану сну до бадьорості, дає можливість підвищувати її працездатність.

Мета: Дослідити вплив ранкової гігієнічної гімнастики на працездатність студентів Харківського національного медичного університету (ХНМУ) в умовах карантину.

Матеріали та методи: Нами було проведено анонімне анкетування серед 56 студентів 4 курсу медичного факультету ХНМУ у віці від 20 до 23 років. За результатами опитування, студенти були поділені на 2 групи в залежності від того, чи виконують вони кожного дня ранкову гігієнічну гімнастику: Студенти першої группа (30 осіб) – не займаються ранковою гігієнічною гімнастикою та студенти другої групи (26 осіб) – кожного дня виконують ранкову гігієнічну гімнастику, тривалістю 10-15 хвилин. В ході анкетування було проведено опитування та запропоновано розв'язання задач на чотиризначні числа для оцінки логічних здібностей, а також був проведений тест на уважність. Для анкетування використовували платформу «Sli.do», що дозволяє в реальному часі взаємодіяти з аудіторією, та проводити опитування.

Результати: Із завданням на логічне мислення студенти першої групи впорались в середньому за 75 секунд, а студенти другої групи –майже в два рази швидше (40 секунд). При виконанні тесту на уважність студенти показали наступні результати: від 3 до 5 головоломок вирішили 4 (15.5%) студента з другої групи та12 (40%) студентів першої групи . від 6-8 головоломок виконали 16 (61.5%) студентів другої групи та 18 (60%) студентів першої групи. Понад 8 головоломок змогли розв’язати 6(23%) студентів другої групи, при цьому у першій групі таких студентів зовсім не було. Тобто, студенти, які роблять кожного дня ранкову гігієнічну гімнастику майже в двічі швидше виконали завдання на логічне мислення та набагато краще пройшли тест на уважність

Висновки: Наші дослідження свідчать про те, що включення в свій режим дня ранкової гігієнічної гімнастики значно підвищує працездатність студентів,сприяє концентрації уваги та покращує логічне мислення, дозволяє підготувати організм до розумових, фізичних, емоційних навантажень, що є особливо актуальним в умовах карантину.