

Лоренц Ольга Анатольевна,

старший преподаватель,

Земскова Ольга Александровна,

старший преподаватель,

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина,

г. Рязань

ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ И УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. в данной статье рассматривается вопрос об изменениях состояния организма студентов, под влиянием различных режимов и условий обучения. В ходе работы мы выяснили, что большинство обучающихся проходят непростой период адаптации к новой форме обучения, и новым социальным ролям. В ходе работы были предложены методики для снятия физического напряжения.

Ключевые слова: студент, психология, физические показатели, психосоматическое расстройство, физические упражнения.

Учёба – один из основных видов деятельности студента. У каждого студента может быть своя мотивация к получению образования, в большей или меньшей степени.¹

Наиболее оптимальное протекание обучения и связь с другими областями жизни, может быть обеспечена грамотно составленным режимом, который учтёт все необходимые психологические и физические аспекты, необходимые для поддержания здоровья и эффективной деятельности. Именно поэтому актуальность данной темы является особенно высокой.

¹ Ильинич, В. И. Физическая культура студента [Текст] / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000 – С.174.

ПЕРЕКРЕСТОК ИДЕЙ И ГИПОТЕЗ

У студентов-первокурсников зачастую возникают сложности в плане приспособления к новым условиям деятельности и темпу учебной активности, который заметно отличается от школьной.

Этот период характеризуется различными психофизиологическими изменениями, позволяющими адаптироваться на учебном (дидактическом), социально-психологическом и профессиональном уровне.²

Начало учебного года характеризуется так называемым периодом вработывания (примерно 3 недели), во время которого постепенно повышается работоспособность. Основная часть семестра (примерно 2,5 месяца) проходит в режиме стабильной работоспособности. А вот в конце семестра её уровень идёт на спад, резко снижаясь в период сессии. В зимние каникулы происходит восстановление психофизических ресурсов. Новый семестр начинается с менее продолжительного вработывания (до 2 недель), но снижение сил в завершающий этап происходит также более резко, утомление выражается глубже, что компенсируется более длительными каникулами.

Продуктивность деятельности и здоровье человека в большой степени связаны с образом и стилем жизни студента: его личностными особенностями и эмоциональной сферой жизни.

Течение процесса учебной деятельности, для которого характерна неравномерность распределения нагрузок, становится определённым испытанием. Именно этого именно у первокурсников наблюдаются наиболее высокие показатели стресса и утомляемости.

Данный период характеризуется сменой старых стереотипов мышления и поведения на новые, что может привести к сложностям в общении и довольно низкой успеваемости.

Выработка нового стереотипа может проходить двумя путями: скачкообразно и ровно. Статистически выявлено, что дезадапционному

² Ильинич, В. И. Физическая культура студента [Текст] / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000 – С.234.

ПЕРЕКРЕСТОК ИДЕЙ И ГИПОТЕЗ

синдрому подвержены до 35% студентов. Наиболее напряжённым в психологическом плане периодом является сессия, поскольку протекает она в строго ограниченный промежуток времени.

В данное время к знаниям и эмоциональным состояниям студентов предъявляются особенно высокие требования.³

Учебная перегрузка и неграмотная организация учебной деятельности (недостаток отдыха и питания, неритмичность работы) могут привести к психофизиологическому дискомфорту. Чем выше показатель этих факторов, тем выше суммарное влияние на психику и организм студента, а данное состояние переходит в хроническое. Именно из-за хронического характера нервное переутомление и психоэмоциональное напряжение являются ведущими факторами риска дальнейших возможных последствий. Не стоит забывать, что именно длительное (хроническое) состояние стресса является причиной многочисленных психосоматических заболеваний.

Учебная перегрузка, прежде всего отражается на работе центральной нервной системы (и дальнейшем влиянии на когнитивные процессы). В головном мозге повышается интенсивность обмена веществ, при котором начинает потребляться около 20% поступающего в организм кислорода. Это связано с усилением кровообращения в нём, которому, однако, могут препятствовать физические (долгое сидение в одной позе) и психологические (стресс, чувство повышенной ответственности за уровень усвоения знаний и т.д.) факторы.⁴

Согласно одному из докладов Комитета экспертов ВОЗ, в результате постоянно увеличивающейся интенсивности труда и психоэмоцио-

³ Ильинич, В. И. Физическая культура студента [Текст] / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000 – С.231.

⁴ Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения [Электронный ресурс] / Allbest. – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/life/00565263_0.html (дата обращения: 11.12.2018).

ПЕРЕКРЕСТОК ИДЕЙ И ГИПОТЕЗ

нальных нагрузок возрастает количество сердечно-сосудистых заболеваний и психических расстройств у студентов.

Такой плачевной статистике способствуют так называемые факторы риска, к которым относятся: нехватка сна, неправильный режим и рацион питания, неграмотное планирование времени, проблемы во взаимоотношениях с людьми и т.д.

Стоит отметить, что при усиленной и продолжительной интеллектуальной работе снижается способность к эффективной деятельности. Например, у студента может снизиться работоспособность в плане чтения нового материала и прослушивания лекции. Снизить данное Утомление можно при помощи своевременного отдыха.

Систематическое перенапряжение центральной нервной системы приводит к состоянию переутомления, которое характеризуется усталостью ещё до начала работы, а так же отсутствием сил и интереса к деятельности (апатией), повышением раздражительности и ухудшением аппетита с ощущением головной болью или головокружением. Во время интеллектуальной деятельности основная часть нагрузки приходится на ЦНС, если быть точнее — головной мозг, который обеспечивает осуществление психических процессов (памяти, восприятия, внимания, эмоций и прочих).⁵

За минуту в мозг должно поступать 40— 50 см³ кислорода из-за высокой интенсивности протекающих в нём обменных процессов. Для обеспечения этого условия должно быть стабильное кровообращение. Однако энергетические затраты во время интеллектуальных нагрузок возрастают незначительно, они становятся на 500—1000 ккал выше уровня основного обмена.

⁵ Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения [Электронный ресурс] / Allbest. – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/life/00565263_0.html (дата обращения: 11.12.2018).

ПЕРЕКРЕСТОК ИДЕЙ И ГИПОТЕЗ

Тем не менее, выявлено негативное влияние длительного пребывания в положении сидя, увы, что свойственно умственному труду. Кровообращение мозга и некоторых других органов уменьшается, поскольку объём циркулирующей крови становится меньше, так как мышцы не работают, а кровь задерживается в венах и её движение становится медленнее. Из-за этого потеря эластичности и растягивание сосудов становится быстрее. Также стоит отметить и ухудшение кровообращения в сосудах головного мозга.⁶ К последствиям, не связанным с кровоснабжением, можно отнести отрицательное влияние на функционирование дыхательной системы из-за уменьшения амплитуды движений диафрагмы.

Непродолжительная усиленная интеллектуальная работа вызывает учащение сердечных сокращений, а длительная — замедление. Однако свою лепту также вносят эмоциональные переживания и нервное напряжение. Волнение, установка на неприятное развитие событий — всё это прямым образом влияет на процесс кровообращения и гормональную регуляцию жизнедеятельности. Продемонстрировать это можно некоторыми статистическими данными:⁷

1) до начала учебной деятельности частота сердечных сокращений (ЧСС) у студентов была около 70,6 ударов в минуту, при выполнении спокойной умственной деятельности она равнялась 77,4 ударам в минуту, при работе средней интенсивности — 83,5 ударов в минуту, а при высокоинтенсивной — приближалась к 93 ударам в минуту;

2) у синхронных переводчиков ЧСС поднималась до 160 ударов в минуту;

⁶ Белова В. А. Основы здорового образа жизни студента ВУЗа [Текст] / В. А. Белова, Е. Е. Богданова. — Краснодар: КубГАУ, 2010 — С.75.

⁷ Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения [Электронный ресурс] / Allbest. — Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/life/00565263_0.html (дата обращения: 11.12.2018).

ПЕРЕКРЕСТОК ИДЕЙ И ГИПОТЕЗ

3) у преподавателей после проведения лекции были зафиксированы значительные гормональные изменения: интеллектуальная деятельность, не сопровождающаяся фактором нервного напряжения и негативных эмоций, приводит к повышению секреции надпочечниками адреналина на 20% от нормы, а вот при стрессовых состояниях выброс адреналина увеличивается от 50 до 300%.

При рассмотрении всего вышеизложенного можно в очередной раз сделать вывод о степени важности грамотного составления режима обучения. При адекватном распределении сил студент делает огромный шаг в сторону здоровья и продуктивности, во многих аспектах жизнедеятельности. Правильный режим обучения помогает справиться с возникающим стрессом и не дать ему перейти в постоянный.

В формировании корректного режима обучения не стоит пренебрегать средствами физической культуры. Занятия спортом помогают предотвратить гиподинамию и держать в тонусе сердечно-сосудистую систему и скелетные мышцы⁸. Умеренные физические нагрузки помогают также снизить уровень стресса, воздействуя на проприоцептивную нервную систему.

Поддержание режима дня и грамотное составление рациона питания также положительно сказывается на всех системах органов.

Так что можно смело сказать, что грамотное применение средств физической культуры позволит придерживаться всех режимов обучения, которые, в свою очередь, будут способствовать эффективной интеллектуальной деятельности, и поддержанию хорошего физического и психологического здоровья.

⁸ Физиологические, психофизиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья и здорового образа жизни: Сборник статей VII межвузовской студенческой научно-практической конференции 24 апреля 2014 г., г. Екатеринбург/ ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т»; под общ. ред. Е.А. Юговой. Екатеринбург, 2014.С.91.

ПЕРЕКРЕСТОК ИДЕЙ И ГИПОТЕЗ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белова В.А. Основы здорового образа жизни студента ВУЗа [Текст] / В.А. Белова, Е. Е. Богданова. – Краснодар: КубГАУ, 2010 – 125 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] / Ю. И. Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003 – 384 с.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента [Текст] / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Физиологические, психофизиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья и здорового образа жизни: Сборник статей VII межвузовской студенческой научно-практической конференции 24 апреля 2014 г. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2014. – 137 с.
5. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/life/00565263_0.html (дата обращения: 11.12.2018).