

УДК 371.715

*Атажанов К.А.,
Студент 2 курс,
факультета базового телекоммуникационного образования
Поволжский государственный университет
телекоммуникаций и информатики
Россия, г. Самара
Курбатова Т.К.
Ст. преподаватель кафедры физической культуры
Поволжский государственный университет
телекоммуникаций и информатики
Россия, г. Самара*

ВОСПИТАНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА, УТОМЛЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

***Аннотация:** в статье рассказывается о утомлении и профилактики студентов. Какие профилактические меры используются при утомлении. Что такое утомление и переутомление, и как влияет утомления на студентов.*

***Ключевые слова:** профилактика, студент, утомления, работа, здоровье, нагрузка.*

***Annotation:** the article tells about the fatigue and prevention of students. What preventive measures are used for fatigue. What is fatigue and overwork, and how does fatigue affect students.*

***Key words:** prevention, student, fatigue, work, health, load.*

Студенты относятся к категории людей, склонных к усталости из-за постоянной умственной деятельности, частого недосыпания и стресса перед экзаменами и тестами.

Учебная нагрузка предназначена для выполнения возложенных на студентов высших учебных заведений обязательств по достижению определенного образовательного уровня, что, как система учебных задач, приводит к интегральному (эмоционально-волевому, умственному, физическому) напряжению и утомлению. Само по себе утомление является естественной реакцией на производимую работу и, по-видимому, объективно присуще любой деятельности. Непосредственную угрозу здоровью учащегося представляет ярко выраженная форма переутомления. Переутомление – это состояние организма, возникающее после длительного воздействия физических и психических нагрузок и при отсутствии отдыха, целью которого является восстановление физической формы и достижение работоспособного состояния организма. Работоспособность студента – потенциальная способность выполнять учебную деятельность на достаточно высоком уровне эффективности в течение длительного периода времени.

Длительное утомление может накапливаться и приводить к качественно различным состояниям. Переутомление характеризуется чувством усталости перед началом работы, повышенной раздражительностью и головокружением.

Переутомление – это патологическое состояние, которое развивается в результате физических и умственных перегрузок. Переутомление различают на четыре категории: начальное, легкое, сильное и тяжелое. Для снятия начального переутомления необходима система труда и отдыха. В случае легкого переутомления следует эффективно использовать отпуска и каникулы. Тяжелое переутомление требует срочного, организованного отдыха. Тяжелое переутомление требует лечения при ухудшении работы сердечно-сосудистой системы.

Рутинная работа, так часто встречающаяся у студентов, способствует проявлению усталости, вследствие чего снижается внимание, концентрация, да и, в общем, интерес к самой работе падает. В этот момент организм сам начинает бороться с такого рода работой, внимание переводится на что-то другое. Что угодно... Замечали ли Вы, что после продолжительной работы вдруг появляется интерес к вещам, которые раньше не вызывали никакого внимания? Вы вдруг начинаете уборку, ремонт или просто занимаете себя просмотром любимого фильма, вместо того, чтобы продолжать нудную, неинтересную работу. Однако если длительно выполнять уборку, то, в конце концов, Вам тоже надоест это занятие. Отсюда простой вывод: устали - смените деятельность. Устройте себе прогулку на свежем воздухе, займитесь спортом. Так как основная деятельность студента - умственная, то чередовать ее достаточно сложно. Однако можно записаться в спортзал и чередовать учебу и спорт. Таким образом, Вы обеспечите разнообразие деятельности, займетесь своим здоровьем и всегда будете готовы к учебе. ^[1]

Усталость- это временное ухудшение функционального состояния организма в результате работы, которое проявляется в виде снижения работоспособности и изменения физиологических функций, и связано с рядом

Меры профилактики утомления:

1. Своевременное назначение отдыха - активного или пассивного.
2. Увеличение микропауз - промежутков между отдельными операциями.
3. Регламентация физической и умственной нагрузки.
4. Использование функциональной музыки.
5. Применение факторов, повышающих поток афферентных импульсов в ЦНС, например, выполнение производственной гимнастики, раздражение кожных покровов при выполнении самомассажа и взаимомассажа головы, лица, шеи, туловища.
6. Аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика.

7. Использование фармакологических препаратов, снижающих утомление, например, глюкозы, витамина С, элеутерококка, женьшеня и т.д.

В то же время все биологические изменения, связанные с утомлением, носят временный характер и исчезают при смене деятельности или отдыхе. Образовательный процесс не устраняет утомление, а скорее отсрочивает его наступление и, что особенно важно, предотвращает наступление переутомления. Негативные последствия переутомления, особенно хронического, длительного, обычно сказываются на росте, развитии и здоровье студентов. Ведь в основе негативных последствий обучения в виде нарушения роста, развития и психологического здоровья лежат переутомление и вызванные им перегрузки. Поэтому для системы образования крайне необходимо рекомендовать такую организацию всего учебного процесса, которая учитывала бы возрастные физиологические особенности и динамику работоспособности детей с целью сохранения их здоровья.

В студенческом возрасте, а именно в 18–25 лет созревают практически все структуры нервной системы, определяющие восприятие, обработку и хранение поступающей информации. Это относится как к периферической, так и к центральной нервной системе. Поэтому отслеживание своего психологического и физического состояния является важной составляющей жизни студента. [2]

Подводя итог, можно сказать, что умственная работоспособность является важным показателем состояния здоровья человека. И от качества этой работоспособности в конечном итоге будет зависеть успеваемость и личная жизнь студента.

Библиографический список:

1. Чернышёва И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов // Современные исследования социальных проблем. - 2011 - №1. - С. 74-77.
2. Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь [Текст]. — М.: изд-во Просвещение, 1999. — С.180–190.